

**THE BOOK WAS  
DRENCHED**

UNIVERSAL  
LIBRARY

OU\_194130

UNIVERSAL  
LIBRARY



**OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY**

Call No: M 613

Accession No. M 1585 -

S 76 A

• Author

Title

371 हैर शिरम

This book should be returned on or before the date last marked below.

---



# आहारशास्त्र

( Dietetics )

प्रस्तावना लेखक

श्रीमंत भवानराव उर्फ बाळासाहेब पंडित, पंतप्रतिनिधी, B.A.  
अधिपती संस्थान औंध.

लेखक

डॉ. दामोदर वासुदेव सांडू,

जी. पी. ए. सी; एम. बी; इ.

जगाच्या वातावरणांत, रोगविज्ञान, बालसंगोपन इ. पुस्तकांचे कर्ते )

आवृत्ती १ ली.

प्रकाशक

दत्तात्रेय कृष्ण सांडू ब्रदर्स,  
आर्यौषधी कारखाना, चेंबूर-मुंबई.

प्राथम्य तृतीया १८५६.

ता. १६ मे १९३४

किंमत २ रुपये.

प्रकाशक—  
दत्तात्रेय कृष्ण सांडू ब्रदर्स,  
आर्योषधि कारखाना, चेंबूर—मुंबई.



मुद्रक—रघुनाथ दिपाजी देसाई,  
न्यू भारत प्रिंटिंग प्रेस, ६ केळेवाडी,  
गिरगांव मुंबई, नं. ४.

द. कृ. सांझ ब्रदर्स चेंबूर-मुंबई  
यांचें प्रकाशन

---

- ( १ ) इंडियन थिरेप्युटिक्स.
- ( २ ) रोग विज्ञान.
- ( ३ ) जगाच्या वातावरणांत. \*
- ( ४ ) बालसंगोपन. \*
- ( ५ ) आहारशास्त्र.

\* ह्या पुस्तकांना बक्षिसे मिळालेली आहेत.

---

पुढें होणारीं पुस्तके

---

- ( १ ) स्त्रीरोग विज्ञान.
  - ( २ ) शस्त्रवैद्यक.
  - ( ३ ) आयुर्वेदाचा इतिहास.
  - ( ४ ) निदान चिकित्सा.
  - ( ५ ) आपलें आरोग्य.
-





# आहारशास्त्र

## विषयानुक्रमणिका

भाग १ ला

आहारासंबंधी सोपपत्तिक विवेचन

	पृष्ठ
प्रस्तावना	५-२०
आभारप्रदर्शन	२१-२४
अभिप्राय	२५-२६
प्रास्ताविक दोन शब्द.	१-२
प्र. १ लें. रसज्ञान	३
प्र. २ रें. सेंद्रिय व निरींद्रिय आहाराचें वर्गीकरण	१०
प्र. ३ रें. शुद्ध हवेचें महत्त्व	१५
प्र. ४ रें. पाणी व आहार	१९
प्र. ५ वें. पाणी व पेय पदार्थ	२०
प्र. ६ वें. आहाराची पद्धत	२८
प्र. ७ वें. आहारासंबंधी नियम	३०
प्र. ८ वें. भोजन कसे करावें	३६
प्र. ९ वें. ऋतुपरत्वे आहार	४२
प्र. १० वें. आहार व धर्म	४८
प्र. ११ वें. बालकांचा आहार	५२

( २ )

प्र. १२ वें. बालकांविषयीं विशेष दोन शब्द	...	५४
प्र. १३ वें. शाळा व आहार	...	५९
प्र. १४ वें. तारुण्यावस्थेतील व वृद्धावस्थेतील आहार	...	६३
प्र. १५ वें. वृद्धावस्थेतील आहार कसा असावा ?	...	६६
प्र. १६ वें. गर्भिणी व बाळंतीण यांचा आहार	...	७०
प्र. १७ वें. अन्नाची परीक्षा	...	७२
प्र. १८ वें. अन्नाचें महत्त्व व प्रमाण	...	७५
प्र. १९ वें. अन्नाच्या जाती	...	७७
प्र. २० वें. ठरीव अन्न सेवनाचे दुष्परिणाम	...	८३
प्र. २१ वें. अपुऱ्या अन्नाचा परिणाम	...	८५
प्र. २२ वें. ज्यास्त खाण्याचे परिणाम	...	८७
प्र. २३ वें. पोषक अन्नाचें महत्त्व	...	८९
प्र. २४ वें. पोषक क्षाराचें महत्त्व	...	९०
प्र. २५ वें. वनस्पत्याहार व मांसाहार	...	९५
प्र. २६ वें. मांसाहार व त्यापासून होणारा फायदा व नुकसान	...	१००
प्र. २७ वें. दुग्धाहार व त्याचें महत्त्व	...	१०२
प्र. २८ वें. पालेभाज्या व फळफळावळ	...	१०७

भाग २ रा.

आहार पचन विषयक सोपपत्तिक विवेचन

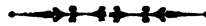
---

प्र. १ लें. आपली पचनाक्रिया कशी चालते	...	१११
प्र. २ रें. पचन क्रियेचे विकार	...	११३
प्र. ३ रें. पचन क्रियेसंबंधी लक्षांत ठेवण्यासारख्या गोष्टी...	...	११७
प्र. ४ थें. पचनाचा काळ	...	१२२

प्र. ५ वें. आहाराचा पचनेंद्रियांवर होणारा परिणाम ...	१२५
प्र. ६ वें. आहाराचा इतर इंद्रियांवर होणारा परिणाम ...	१३१
प्र. ७ वें. आहाराचा बाह्य शरिरावर होणारा परिणाम ...	१३५
प्र. ८ वें. दांत सप्तपथ व स्वरेंद्रिये यांवर होणारा परिणाम	१३८
प्र. ९ वें. पोटफुगी ... ..	१४०
प्र. १० वें. मलावरोध त्याचें कारण व निवारण ...	१४२
प्र. ११ वें. उपवासाचें महत्त्व व जरूरी ... ..	१४७
प्र. १२ वें. यकृतासंबंधीचे दोन शब्द ... ..	१५१
प्र. १३ वें. रोगाचें कारण ... ..	१५४
प्र. १४ वें. रोग व त्याचीं पूर्व लक्षणें ... ..	१५८
प्र. १५ वें. मन मेंदू आणि शरीर ... ..	१६१
प्र. १६ वें. आपल्या जीवनशक्तीचा न्हास कां होतो ? ...	१७३

## भाग ३ रा

### आहारविषयक पदार्थांचे गुणधर्म



प्र. १ लें. आवश्यक सूचना ... ..	१७९
प्र. २ रें. पाण्याचे गुणधर्म ... ..	१८६
प्र. ३ रें. सिद्ध अन्नाचे गुणधर्म ... ..	१८७
प्र. ४ थें. दूध व तज्जन्य इतर पदार्थांचे गुणधर्म ...	१९५
प्र. ५ वें. मध, गूळ, साखर वगैरे मधुर पदार्थांचे गुणधर्म	२००
प्र. ६ वें. तृणधान्ये व त्यांचे गुणधर्म ... ..	२०१
प्र. ७ वें. फळें व भाजीपाला यांचे गुणधर्म ... ..	२०३
प्र. ८ वें. मांस वर्गातील पदार्थांचे गुणधर्म ... ..	२१८

( ४ )

## भाग ४ था

### आहार विषयक पदार्थोंतील जीवनीयतत्त्वे

प्र. १	लें. विटॅमिन्स् जीवनीय तत्त्वे	...	...	२२५
प्र. २	रे. आहारशास्त्राचें पृथक्करण व त्यांतील तत्त्वे	...	...	२२६
प्र. ३	रे. खाद्य पदार्थोंतील जीवनीय तत्त्वे	...	...	२३८

## भाग ५ वा

### पथ्यापथ्य वगैरे

प्र. १	लें. पथ्यापथ्य म्हणजे काय ?	...	...	२४५
प्र. २	रे. पथ्यापथ्य	...	...	२५०
प्र. ३	रे. आयुर्वेद व आंग्ल वैद्यक	...	...	२७६
प्र. ४	थें. आर्याग्ल वैद्यकांचें तुलनात्मक विवेचन	...	...	२७९
प्र. ५	वें. सिंहावलोकन	...	...	२९४
प्र. ६	वें. समारोप	...	...	२९९





श्रीमंत बाळासाहेब पंत प्रतिनिधी बी. ए.  
संस्थान औध.



## प्रस्तावना.



पंजिनांत वाफ उत्पन्न करण्यासाठी कोळसा, दिव्याची ज्योत तेवत ठेवण्यासाठी तेल, झाडाला खत आणि माती; त्याचप्रमाणे मानवी जीवनासाठी शरीरास अन्नाची जरूरी आहे. प्रत्येक सजीव सृष्ट पदार्थाच्या योगक्षेमाची काळजी वाहणाऱ्या त्या जगन्नियंत्याने मनुष्याबरोबरच अन्नाचीहि निर्मिती केली आहे. सारेंच जग एका अर्थी पोटांमार्गे लागलें आहे. टीचभर पोटाची भुणभुण माणसामार्गे नसती तर एका रानटी अर्धनग्न अवस्थेपासून आज सुधारलेल्या व सुसंस्कृत म्हणविणाऱ्या मनुष्य प्राण्यांत माणसाची उत्क्रांति झाली असती किंवा नाहीं याची शंकाच आहे. 'पोटासाठी जगदीशा आम्हा हिंडविशी दाही दिशा' अशा जगांतील सर्व आबालवृद्धांची स्थिती आहे. मला माझ्या मुलाबाळांना माझ्या नातेवाईकांना पोटभर अन्न कसे मिळेल ह्या एकाच विवंचनेत जगांतील अखिल जीव गुरफटलेले असून प्रसंग पडला तर उत्तर ध्रुवापासून दक्षिण ध्रुवावरचे बर्फ देखील पायदळीं त्रुडविण्याची सर्वांची तयारी आहे. अन्नाची व जीवनाची घातलेली सांगडही अशी विलक्षण आहे.

स्वतःला पोटभर अन्न मिळविण्यासाठी प्रसंगानुसार दुसऱ्याच्या पुढचे अन्नाने भरलेले ताट युक्तीने किंवा प्रसंगी दांडगाईने ओढून घेण्यांत मनुष्यप्राण्याने करामत दाखविलेली दिसते खरी, पण त्याचबरोबर जिभेचे चोचले पुरविण्यासाठी तऱ्हेतऱ्हेचे भक्ष्याभक्ष्य पदार्थ निर्माण करून



अखेर परिणामाच्या दृष्टीने मनुष्याने आपले आयुष्य सुखी केले की दुःखी हा प्रश्न अखेरीस कायमच राहतो. आजचा जीवन कलहाचा तीव्र झगडा दिवसेंदिवस अधिकाधिक भीषण स्वरूप धारण करून माणसाचे रक्त आटवीत आहे हे तर खरेच, पण एकंदरीने पाहिले तर शरीरसंपत्ती किंवा मानसिक समाधान आणि सुख या बाबतीत आम्ही आमच्या प्राचीन रानटी (?) पूर्वजांपेक्षा फारच थोडे पुढारलेले दिसतो.

मनुष्याच्या जीवनास अन्न, पाणी आणि शुद्ध व मोकळी हवा, व सूर्यप्रकाश या चार अत्यावश्यक वस्तू आहेत. ह्या चोहोंपैकी प्रत्येक आपापल्या परीने महत्त्वाची आहे. अन्नाची उणीव पाण्याने भरून निघावयाची नाही त्याचप्रमाणे शुद्ध हवेची उणीव अन्न आणि पाणी या दोहीनीं भागणार नाही. आज शहरांतील कोणत्याहि एखाद्या मध्यम वर्गातील कुटुंबाकडे दृष्टि टाकली तर हातातोंडापुरती जमाखर्चाची जेमतेम तोंडमिळवणी करणाऱ्या त्या कुटुंबांना दरमहा दहा पंधरा रुपये पर्यंत डॉक्टरांच्या बाटलीपार्यां भुदंड भरावा लागतो. बरे तीन दीडे साडेचार खणाच्या खुराडेवजा तळमजल्यावरील खोर्लीत कलकत्याच्या अंधार कोठडीसारखी दहापांच माणसांची भरती केल्यावर त्यांना शुद्ध हवा कशी मिळणार ? हवेपेक्षांही पाण्याची रड तर जास्तच. गरीबांना एकवेळ हवेशीर बिन्हाड भाड्यामुळे परवडले नाही, तरी श्रीमंतांना अशी सोईस्कर जागा शहरांत सुद्धा मिळायला अडचण नाही, पण क्लोरोजिन घातलेले मिळमिळीत मेलेले पाणी कम्युनिस्टासारखे गरीबांपासून श्रीमंतापर्यंत सर्वांच्या सेवेला सदैव तयार असून त्यांचा रक्तक्षय करीत असते. बरे जिभेला चव कधीच नसल्यामुळे भोजनांत येणारे अन्न नेहमीच तळकट कळकट असावयाचे आणि ते सुद्धा टॅमचे आणि ऑफिसचे टाईमटेबल पोटाला गुंडाळून कसे तरी बचावचा गिळलेले. अशा खुराकावर तयार होणारा काडीपैलवान् किती जोमदार शरीराचा निघणार हे सांगणेच नको.

शहरांतील मध्यम वर्गांच्या राहणीचें हें चित्र झालें. कंगाल मजूर याहीपेक्षां हलाखींत असतो. ऋतेंतरी रस्त्याच्या कडेवर आभाळाच्या आच्छादनाखालीं एखाद्या इमारती शेजारीं घोतर आंथरून त्यावर रात्र काढावयाची—बाटली बाईची सवय नसेल तर शांतपणानें व असल्यास बरळत ओरडत—दिवसा गिरणींत नाहींतर गोदीवर राबावयाचें मधल्या वेळीं तलफ लागलीच तर ' एक कप शिंगल ' व भज्याची प्लेट यावर ताव मारून चालला पुढच्या उद्योगाला. अन्तर्बाह्य धर्मीने चरकांतून निघालेल्या उसाच्या चौईप्रमाणें परतून निघालेल्या माणसांची आयुर्मर्यादा पंचवीस आणि तिसावर यावी यांत आश्चर्य कांहींच नाहीं.

शहरांतील मनुष्य पोटा मार्गें लागला आहे असे म्हणण्यापेक्षां पोटच त्या माणसाच्या हात धुवून पाठीस लागलें आहे असें म्हणणें अधिक सयुक्तिक होईल. बरें शहरांतली ही परिस्थिति अपरिहार्य म्हणून क्षणभर सोडून दिली तरी हिंदुस्थानांतील बहुसंख्यांक शेंकडा ९० लोक ज्या सातलक्ष खेडेगांवांत राहतात, तिथें तरी निदान परमेश्वरानें शुद्ध हवा पाण्याचा दुष्काळ निर्माण केलेला नाहीं. पण खेड्यांतील परिस्थिती पाहिली म्हणजे केवळ ह्या लोकांना हवा दूषित करण्याचीं उपकरणें माहित नाहींत म्हणूनच त्यांचा नाईलाज आहे नाहींतर पाय बुचकळून पाण्यांत नारुचे किंवा कॉल्च्याचे जंतू उत्पन्न करण्याच्या त्यांच्या कर्तबगारीसारखीच कर्तबगारी हवा दूषित करण्यांत त्यांनीं दाखविण्यास कमी केले नसतें 'असें मोठ्या खेदानें म्हणावें लागतें. सोन्यासारखें ताजें मीठ भाकरीचें सुग्रास अन्न सोडून त्यांत चहाचें वीषहि त्यांनीं कालवून ठेवलेंच आहे. अशा रितीने अन्नमय प्राण या न्यायानें ज्या अन्नावर माणसाचें जीवित आणि त्यांतील सारी कर्तबगारी अवलंबून त्या अन्नाच्या बाबतींतच खेड्यांतील काय अगर शहरांतील काय सर्वच लोकांची अनुकंपनीय अनास्था दृष्टीस पडते. निर्जीव घड्याळाला देखील कोणत्या वेळीं आणि किती किल्ली घावयाची यासंबंधीं मर्यादा असते. व ती मर्यादा भंग

शाली तर घड्याळ नादुरुस्त होण्याचा संभव असतो. रानांतल्या पिकांना देखील कमी जास्त प्रमाणांत पाणी मिळाले तर ते पीक कुजून जाते. पण निर्जीव वस्तूच्या बाबतीत देखील हे विधिनिषेधांचे निर्बंध काटे कोरपणाने पाळणारे आम्ही विधात्याने अत्यंत कौशल्याने निर्माण केलेल्या या शरीर यंत्राच्या बाबतीत मात्र पूर्ण उदासीन असावे हे केवढे आश्चर्य ? वन्यपशु किंवा पक्षी कधी डोकें दुखीने, तापाने अगर पडशाने आजारी पडल्याचे ऐकिवांत नाही, फार कशाला ? रानटी म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या विश्वप्रवासी टोळ्यांत देखील निसर्गाचे थंडी वान्याचे किंवा उन्हाचे सर्व आघात सहन करून आजाराचे प्रमाण एकंदरीत कमीच आढळते. तेव्हां अनेक नवयुगांतील सुधारणा बरोबरच दुर्बलता आणि आजारी पडण्याची खोड ही देखील नवीन सुधारणाच आहे असे म्हणण्यास काय प्रत्यवाय आहे ?

साखरेच्या कारखान्यांत ऊंस चरकाला लावल्यापासून तो त्याची साखर होऊन शेवटी पडेपर्यंत घडणाऱ्या सर्व सुसंबद्ध आणि क्रमवार क्रिया पाहून माणसाचे मन कसे आश्चर्यचकित होऊन जाते. पण मनुष्य देहाचे हे लहानसे सेंट्रिफ्यूगल मशीन त्या साखरेच्या प्रचंड कारखान्यापेक्षांहि कितीतरी अधिक गुंतागुतीचे आणि कुशलतेने निर्मिलेले आहे. तोंडांत अन्न घातले की चालले ते सरकत सरकत पोटांत, अखेरीस त्याच्यावर रासायनिक संयोग होऊन अन्नातील सत्त्वांचे रक्त होऊन अशुद्ध भाग मलावाटे निघाला उत्सर्जन मार्गाकडे. पण तरवारीने जगांत जितके अनर्थ केले नसतील तितके माणसाच्या जिभेने केले आहेत हे राजकारणाला उद्देशून एका प्रख्यात लेखकाने लिहिलेले वाक्य आहारासंबंधी बोलतांना तंतोतंत जिभेला लागू पडते. जगांतील शेंकडा ९० रोगांचा उगम मलावरोध, बद्धकोष्ठ किंवा अपचन यापासून आहे. व ही दोषत्रयी प्रकृतीत उद्भवण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे माणसाच्या जिभेला आपले चोचले पुरविण्याचा पडणारा अनिवार मोह हे होय.

मोटारीच्या टार्कीत पेट्रोल भरण्याचें शास्त्र असून चुकून एखादा केस देखील यंत्रांत अडकला तर फट म्हणून मोठा आवाज काढून तें यंत्र त्याचा जोरानें प्रतिकार करतें. कमी हॉर्सपावरच्या एंजिनावर जास्त दिवे लावण्याचा प्रयत्न केला तर जिवाउपर लादलेलें ओझे सहन न झाल्यामुळें एंजिन् एकदम सत्याग्रह करण्याची भाषा बोलूं लागतें. पण थोडासा ताटांतल्या जिलबीचा किंवा श्रीखंडाचा मोह पडतांच मागचा पुढचा विचार न करतां आपली पचनाची कुंवत लक्षांत न घेऊन आपण पोट फुटेपर्यंत त्यावर ताव मारतो. आहारासारख्या दुसऱ्या कोणत्याहि इतक्या जिव्हाळ्याच्या विषयाची आपण अनास्था बाळगित नाहीं. ही अनास्था करतांना मनुष्यालां आपल्या अविचाराची जाणीव नसते असें मात्र नव्हे, पण पोटांतले व्यापार त्याच्या दृष्टीला दिसत नसल्यामुळें दृष्टीआड घडणाऱ्या गोष्टीकडे कानाडोळा करण्याची माणसाला एक तऱ्हेची उपजतच खोड आहे त्याचा हा परिणाम आहे. मनुष्याला कांहींच खावयास मिळालें नाहीं तर रक्ताच्या अभावीं इन्द्रियाच्या सर्व शक्ति क्षीण होऊन हळूहळू नाड्या आखडतील हें खरेंच, पण अनशनानें घडणाऱ्या या मृत्युपेक्षां अत्यशनानें किंवा ज्या वस्तू शरीर धारणेस उपयोगी नाहींत अशा अभक्ष्य भक्षणानें पचनेंद्रियांच्या कार्यांत बिघाड होऊन घडणाऱ्या अपमृत्यूंचीच संख्या अधिक आहे. तथापि कायदा करणारांसच तो मोडावयाचें ज्ञान उत्तम असतें या तत्वास अनुसरून सर्व पुढारलेल्या देशांत आहार या विषयाची सांगोपांग चर्चा करणारी शास्त्रीय पुस्तके तयार झाली आहेत व रोज तयार होत आहेत. शरीर संपत्ति अतोनात व्हास पावलेल्या आपल्या मराठी समाजासाठीं मात्र अशा प्रकारचे पुस्तकाची फार वाण होती ती हें आहार शास्त्रावरील पुस्तक लिहून अंशतः दूर करण्याचा प्रयत्न केल्याबद्दल आम्ही डॉ. सांडू यांचें अभिनंदन करतो.

अभक्ष्य भक्षण करणारांचा बंडखोर वर्ग हा धा नवयुगांचीच निर्मिती नसून बंधनांत राहणारा बरोबरच बंधनाच्या पलीकडे पळू पाहणारांचा कायदेभंगवाला वर्ग फार प्राचीन कालापासून अस्तित्वांत असलेला दिसतो; व म्हणूनच श्रीमद्भगवद्गीतेत सत्व, रजस आणि तमस् प्रकृतींचे वर्णनें एक जागीं आढळतात, या त्रैप्राकृतीकांचे आहारादि सात्विक राजस आणि तामस अशा तीन गटांत विभागले आहेत. जगांतील प्राणी मात्राची धडपड सुखप्राप्ती साठीं चाललेली असून ती मिळविण्याचा पहिला उपाय शरीर संपन्न राखणें हा आहे. ज्या माणसांचें शरीर आरोग्य संपन्न आणि त्या योगानें उत्साही असतें त्यांचें मनहि अर्थातच सुखी आणि उत्साही असणार. हें शरीर सौख्य नियमित प्रमाणांत आहार, व्यायाम, झोंप, ज्ञानसंपादन, वगैरे उद्योग करणारासच अभ्यासानें प्राप्त होतें. श्रीकृष्णांनीं सुख साधनावर्तीत आहाराचा प्रामुख्याने उल्लेख केलेला आहे, यावरूनच शरीराची सुस्थिति ही अवांतर उपकरणापेक्षां योग्य व नियमित आहारावरच अवलंबून आहे हें उघड होतें. आगगाडीला लागणारी वाफ तयार करायला ओर्ली लाकडे, चिपाडे, किंवा पालापाचेळा उपयोगी येणार नाहीं. दगडी कोळसा हेंच आगगाडीचें सात्विक अन्न त्याचप्रमाणें मनुष्यप्राण्याला परिणामी अमृतोपम ठरणारे असेंच सात्विक अन्न सेवन करण्याचा त्यांनीं उपदेश केला आहे. सात्विक अन्नाचे भगवंतांचे मते स्वरूप खाली दिले प्रमाणें आहे.

**आयुः सत्व बलारोग्य हित प्रीति विवर्धनाः**

**रस्या स्निग्धाः स्थिरा हृदया आहाराः सात्विकाः स्मृताः ॥**

या एका लहानशा सूत्रमय श्लोकावरूनच आहारशास्त्राचा तत्कालीन लोकांचा अभ्यास किंती सूक्ष्म होता या विषयीं चांगला प्रकाश पडतो. ह्या देहरूपी यंत्राची विधात्यानें मनुष्याला शंभर वर्षांची गॅरंटी दिली आहे. मात्र तें निष्काळजीपणानें मध्यंतरीच मोडून

तोडून टाकलें. तरी त्याची जबाबदारी विधात्यावर नाही. घड्याळ बंद ठेवून गंजता उपयोगी नाही त्याचप्रमाणे तें सारखें मार्गेंपुढें करून बिघडतां उपयोगी नाही. यासाठी आपण तें एकहातीं ठेऊन तें बंद पडणार नाही या विषयी किती खबरदारी बाळगतां तितकी तरी निदान खबरदारी या देह्रूपी यंत्राच्या सुरक्षिततेच्या बाबतींत बाळगिली पाहिजे. व यासाठी मनुष्याचें आयुष्य कमी होऊं नये म्हणून पंचेल तेवढें सात्विक अन्न खाऊन तें पचविण्यासाठी आवश्यक तेवढा व्यायाम घेतला पाहिजे. ज्या आहारानें मनुष्याच्या पचनशक्तीवर ताण न पडतां त्याची कार्यक्षमता वाढेल, शरीर व मन उल्हसित राहिल व रात्रीं श्लोप शांतपणें येईल तोच सात्विक आहार होय; आणि त्यामुळेंच आयुष्य वाढतें. परंतु मनुष्याचें नुसतें पुष्कळ दिवस जगणें हेंच ध्येय होऊं शकत नाही. कावळा शंभर वर्षे जगतो म्हणून त्याच्या जिण्याचा काय उपयोग ? चहाच्या दोन कपावर काळ कंठणारे पोखरलेल्या शरीरांत जबरदस्तीनें आत्म्याला कोंडून ठेवणारे हरीचे लाल जगांत थोडे बहूत आजहि असतील, पण आयुष्याबरोबरच रोगप्रतिबंधक शक्ति किंवा Stamina हि नसेल तर हे हरीचे लाल फुं म्हणतांच उडून गेल्याशिवाय राहणार नाहीत. एखादें दुखणे येतांच पहिल्या सलामीलाच हे काडी पैलवान् राम म्हणणार ! यासाठी रोगप्रतिबंधक शक्ति मनुष्याच्या अंगीं प्रथम असावयास पाहिजे. ह्या रोगप्रतिबंधक शक्तीस शरीरसामर्थ्याची जोड मिळाली तर अर्थातच दुधांत साखर पडली. ही शरीर संपत्ति प्राप्त होऊन मनुष्याचे स्नायु आणि हृदय बळकट होण्यासाठी त्याच्या अन्नांत तूप, धारोष्ण दूध, भिजविलेले गहू, मोड आलेलीं द्विदल धान्यें, वगैरेचा प्रामुख्यानें समावेश व्हावयास पाहिजे. हे पौष्टिक पदार्थ सेवन करीत असतांना अर्थातच त्याचा उपयोग आयु आणि सत्व यांची वृद्धि करण्याकरतांच करीत आहों हा संकल्प मनांशीं असला पाहिजे. नाहीतर आरोग्याचें ध्येय बाजूलाच राहून हा जडान्नाचा गोळा त्या मोडक्या तोडक्या पचनेंद्रियांत रतून

संशय येईल तर कोठा साफ करण्यासाठी आठवड्यांतूर; एक दिवस एनिमा घेऊन मलाशय साफ धुतला पाहिजे. तसेच आठवडाभर सहा दिवस बिनबोभाट काम केल्यावर आठवड्यांना एक दिवस लंघन करून पूर्ण विश्रांति दिली पाहिजे. दिवसापोटी आठ घंटे काम केल्यावर जर माणसाला आठ तास झोंपेची व विश्रांतीची आवश्यकता भासू लागते तर लागोपाठ चोवीस तास सहा दिवस गिरणी पिसल्यावर एक दिवस विश्रांति मागण्याचा आठवड्यांना हक्क प्राप्त होतो. हा दूरदर्शी विचार मनांत घेऊन संयमन करणारे फार थोडे, चमचमीत दिसतांच ताव मारणारेच सगळे हे लक्षांत घेऊनच आमच्या पूर्वाचार्यांनी आठवड्यांस एक उपवास पडेल अशा बेताने निरनिराळ्या धार्मिक व्रतांची मांडणी केली होती; पण त्या उपवासांतील तत्त्व आज बाजूलाच राहून त्याला रुचिवैचित्र्याचें स्वरूप प्राप्त झालें आहे.

मनुष्याच्या कोठ्यांतील मलाचा भरपूर झाडा होण्यासाठी त्याच्या रोजच्या अन्नांत ताजें धारोष्ण दूध, उत्तम तूप, गव्हांचा कोंडा, द्विदळ धान्याचीं टरफले, टोमॅटो, मुळा, कांदा, कोबी, कोथिंबिर, कच्च्या पालेभाज्या वगैरेंचा भरपूर प्रमाणांत समावेश झाला पाहिजे. अन्न शिजवून व त्यांतील सत्त्वे उकळून काढून उरलेले निसःत्त्व अन्न खाण्याची मनुष्यानें आज आपल्या जिद्धेला रुची लावली आहे. परंतु जगांतील इतर सर्व प्राणी नैसर्गिक अन्न खात असलेले दिसत असतांना मनुष्याच्या ह्या अन्न खाण्याच्या पद्धतींत कृत्रिमता दिसल्यावांचून रहात नाही. अशा तऱ्हेनें अन्न शिजवून व त्याला खमंग तेलकट फोडण्या देऊन तें खाण्यांत माणसाचा जिव्हालौलुप्याशिवाय दुसरा कांहींच हेतु दिसत नाही. गहू, हरभरा, मूग, मटकी, यांसारखीं भिजवून मोड आणलेलीं द्विदळ व एकदळ धान्ये, तसेंच दूध, तूप, कच्च्या पालेभाज्या व फळे हीं कोणत्याहि खमंग बनविलेल्या मसाल्यापेक्षां अधिक पाचक आणि पुष्टिदायक आहेत.

मांसाहार-हा माणसाचा नैसर्गिक आहार नसून तो क्रूर रानटी पशूचा आहार आहे. वनस्पत्याहारापेक्षां त्यांत अधिक गुणसत्त्वे फारशीं नाहीतच पण आहाराचा एकंदर मनावर परिणाम होण्याच्या दृष्टीने विचार करून तर सत्त्व गुणप्रधान आर्यसंस्कृतीने तो अगदींच टाकाऊ आणि निकृष्ट मानला आहे. प्रत्यक्ष जीवावर उठलेल्या शत्रूच्या बाबतींत देखील आर्यसंस्कृतीने जीवो जीवस्य जीवनम हे खुनशी तत्त्व स्वीकारलेले नाही, प्रत्येक सृष्ट जीव ईश्वराचा अंशभूत आहे ह्या सिद्धान्तानुरूप जीवमात्रांत ईश्वरी पावित्र्य पाहणाऱ्या आर्यपूर्वाचार्यांना केवळ जिभेच्या चोचल्यासाठीं निरुपद्रवी जीवांची हत्या करण्याची कल्पना राक्षसी वाटावी यांत कांहींच आश्चर्य नाही. कारण डॉक्टरकीचा अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्यांप्रमाणे मांसाहारी मनुष्याला प्रत्येक जीवा-विषयीं वाटणारा आदर कालांतराने घटत जाऊन निरुपद्रवी शेळ्या मेंढ्याच्या मानेवरून फिरणारी सुरी प्रसंगीं शेजाऱ्याच्या मानेवरहि स्वारी करण्यास कचरणार नाही याची त्यांना पूर्ण जाणीव होती. म्हणून मांसाहार हा त्यांनीं राक्षसाचा आहार ठरविला. आहाराचा आणि मनातील विचारांचा फार निकटचा संबंध आहे. चोराच्या घरीं अन्न खातांच निसंगी संन्याशाला देखील त्याच्याच घरचे भांडें चोरण्याची बुद्धि झाल्याची गोष्ट प्रसिद्धच आहे. यासाठीं साधु लोक धान्यांतील मोड देखील न भरडतां जीं कंद मुळें नैसर्गिक स्थितींत सांपडत तेवढ्या-बरोच आपला गुजराणा करीत. अन्न खाणे हा आर्यधर्माप्रमाणे एक पवित्र संस्कार आहे, जठराग्नीला ते हवितर्पण आहे. अति किंवा अभक्ष्य खाऊन अखेरीस मसणांत जाण्यापेक्षां आयु, सत्व, बल, आरोग्य वाढविणारे असे सात्विक अन्नच पचेल तेवढें खाऊन अखेरीस आपले आपल्या कुटुंबाचें आणि समाजाचें कल्याण करण्यास मनुष्याने क्षम झालें पाहिजे. जेवणाची कल्पना आमच्या



संशय येईल तर कोठा साफ करण्यासाठी आठवड्यांतून एक दिवस एनिमा घेऊन मलाशय साफ धुतला पाहिजे. तसेच आठवडाभर सहा दिवस बिनबोभाट काम केल्यावर आठवड्यांना एक दिवस लंघन करून पूर्ण विश्रांति दिली पाहिजे. दिवसापोटी आठ घंटे काम केल्यावर जर माणसाला आठ तास झोपेची व विश्रांतीची आवश्यकता भासू लागते तर लागोपाठ चोवीस तास सहा दिवस गिरणी पिसल्यावर एक दिवस विश्रांति मागण्याचा आठवड्यांना हक्क प्राप्त होतो. हा दूरदर्शी विचार मनांत घेऊन संयमन करणारे फार थोडे, चमचमीत दिसतांच ताव मारणारेच सगळे हे लक्षांत घेऊनच आमच्या पूर्वाचार्यांनी आठवड्यांस एक उपवास पडेल अशा बेताने निरनिराळ्या धार्मिक व्रतांची मांडणी केली होती; पण त्या उपवासांतील तत्त्व आज बाजूलाच राहून त्याला रुचिवैचित्र्याचे स्वरूप प्राप्त झाले आहे.

मनुष्याच्या कोठ्यांतील मलाचा भरपूर झाडा होण्यासाठी त्याच्या रोजच्या अन्नांत ताजे धारोष्ण दूध, उत्तम तूप, गव्हांचा कोंडा, द्विदळ धान्याचीं टरफले, टोमॅटो, मुळा, कांदा, कोबी, कोथिंबिर, कच्च्या पालेभाज्या वगैरेंचा भरपूर प्रमाणांत समावेश झाला पाहिजे. अन्न शिजवून व त्यांतील सत्त्वे उकळून काढून उरलेले निसःस्व अन्न खाण्याची मनुष्याने आज आपल्या जिद्धेला रुची लावली आहे. परंतु जगांतील इतर सर्व प्राणी नैसर्गिक अन्न खात असलेले दिसत असतांना मनुष्याच्या ह्या अन्न खाण्याच्या पद्धतींत कृत्रिमता दिसल्यावांचून रहात नाही. अशा तऱ्हेने अन्न शिजवून व त्याला खमंग तेलकट फोडण्या देऊन ते खाण्यांत माणसाचा जिद्धालौलुप्याशिवाय दुसरा कांहींच हेतु दिसत नाही. गहू, हरभरा, मूग, मटकी, यांसारखीं भिजवून मोड आणलेली द्विदळ व एकदळ धान्ये, तसेच दूध, तूप, कच्च्या पालेभाज्या व फळे हीं कोणत्याहि खमंग बनविलेल्या मसाल्यापेक्षां अधिक पाचक आणि पुष्टिदायक आहेत.

मांसाहार-हा माणसाचा नैसर्गिक आहार नसून तो क्रूर रानटी पशूचा आहार आहे. वनस्पत्याहारापेक्षां त्यांत अधिक गुणसत्त्वे फारशीं नाहीतच पण आहाराचा एकंदर मनावर परिणाम होण्याच्या दृष्टीने विचार करून तर सत्त्व गुणप्रधान आर्यसंस्कृतीने तो अगदीच टाकाऊ आणि निकृष्ट मानला आहे. प्रत्यक्ष जीवावर उठलेल्या शत्रूच्या बाबतींत देखील आर्यसंस्कृतीने जीवो जीवस्य जीवनम हें खुनशी तत्त्व स्वीकारलेले नाही, प्रत्येक सृष्ट जीव ईश्वराचा अंशभूत आहे ह्या सिद्धान्तानुरूप जीवमात्रांत ईश्वरी पावित्र्य पाहणाऱ्या आर्यपूर्वाचार्यांना केवळ जिभेच्या चोचल्यासाठीं निरुपद्रवी जीवांची हत्या करण्याची कल्पना राक्षसी वाटावी यांत कांहींच आश्चर्य नाही. कारण डॉक्टरकीचा अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्यांप्रमाणे मांसाहारी मनुष्याला प्रत्येक जीवा-विषयीं वाटणारा आदर कालांतराने घटत जाऊन निरुपद्रवी शेळ्या मेंढ्याच्या मानेवरून फिरणारी सुरी प्रसंगी शेजाऱ्याच्या मानेवरहि स्वारी करण्यास कचरणार नाही याची त्यांना पूर्ण जाणीव होती. म्हणून मांसाहार हा त्यांनीं राक्षसाचा आहार ठरविला. आहाराचा आणि मनातील विचारांचा फार निकटचा संबंध आहे. चोराच्या घरीं अन्न खातांच निसंगी संन्याशाला देखील त्याच्याच घरचे भांडें चोरण्याची बुद्धि झाल्याची गोष्ट प्रसिद्धच आहे. यासाठीं साधु लोक धान्यांतील मोड देखील न भरडतां जीं कंद मुळें नैसर्गिक स्थितींत सांपडत तेवढ्या-बरच आपला गुजराणा करीत. अन्न खाणे हा आर्यधर्माप्रमाणे एक पवित्र संस्कार आहे, जठराग्नीला ते हवितर्पण आहे. अति किंवा अभक्ष्य खाऊन अखेरीस मसणांत जाण्यापेक्षां आयु, सत्व, बल, आरोग्य वाढविणारे असे सात्विक अन्नच पचेल तेवढें खाऊन अखेरीस आपले आपल्या कुटुंबाचे आणि समाजाचे कल्याण करण्यास मनुष्याने क्षम झाले पाहिजे. जेवणाची कल्पना आमच्या

शास्त्राप्रमाणें याप्रमाणें असल्यामुळें हॉटेलांत जाऊन एक सिंगल आणि भज्याची प्लेट फस्त करणाराला तिची यथार्थ कल्पना येणें शक्य नाहीं. जेवणामुळें अन्तःकरणांत सद्विचार उत्पन्न झाले पाहिजेत व ते सद्विचार उत्पन्न होण्यासाठीं बिगारीने आपल्याला पैशासाठीं अन्न घालणाऱ्या खानावळवाल्यापेक्षां आपलें अन्न आपलें कल्याण आणि दीर्घायुष्य चिंतणाऱ्या आपल्या माता, पत्नी, भगिनी अथवा मुलगी यांपैकीं कोणी तरी तें तयार केलें पाहिजे. अशा सद्विच्छेनें तयार करून वाढलेल्या अन्नाचा सुपरिणाम लवकरच आपल्या विचारावर आणि शरीरावर उमटल्यावांचून राहणार नाहीं.

पाश्चिमात्य आहारशास्त्रवेत्यांनीं आपल्या नित्य जेवणांत येणाऱ्या पदार्थांतील A. B. C. D. E. अशीं Vitamines किंवा जीवन तत्वे हुडकून काढलीं असून त्यांच्यामते हीं जीवन तत्वे मोठ्या प्रमाणांत असणाऱ्या पदार्थांचाच मनुष्याच्या नित्य जेवणांत उपयोग करण्यांत आला पाहिजे. या शास्त्रज्ञांचे मते पहिलें जीवन तत्त्व ' ए ' हे (Anti ophthalmic) म्हणजे नेत्ररोगप्रतिबंधक आहे. हें जीवन तत्त्व पोटांत घेणारांना डोळ्याचे विकार होत नाहींत. या जीवन तत्त्वामुळें क्षुधा वाढते. अन्नाचें योग्य पचन होते व शरीराची वाढ होते. हें जीवन तत्त्व धारोण ताजें दूध, अंब्याचा बलक, मका, रताळें, कोंडलिन्हर ऑईल, इत्यादि पदार्थांत मोठ्या प्रमाणांत सांपडते.

दुसरें जीवन तत्त्व बी हें Anti Neuratic म्हणजे मजातंतु पोषक असून ' ए ' जीवन तत्वाप्रमाणेंच याच्यामुळें शरीराची धारणा व पोषण उत्तम प्रकारें होते. धारोण दूध, कच्चया पालेभाज्या, गव्हांचा कोंडा इत्यादि पदार्थांत हे जीवनतत्त्व आढळते. ' सी ' जीवनतत्त्व हें Antiscurvey म्हणजे रक्तदोष नाशक असून तें मुळे, लिंबू, ऑरेंज टोमॅटो, संत्री, मुसुंबी, केळीं, कलिंगडे व कच्चया पालेभाज्यांत आढळते.

यामुळे रक्तांतील सर्व दोष नाहीसे होऊन मलावरोध नाहीसा होतो. अंगांत मुरलेले तापासारखे विकारही यामुळे कमी होतात.

‘ डी ’ जीवनतत्व मुडदुसासारख्या औदरीक विकारावर गुणकारी आहे. तें धारोष्ण दूध, आणि तज्जन्यपदार्थांत आढळते.

‘ एफ् ’ जीवनतत्व स्त्री-पुरुषाचा वांझपणा नष्ट करणारे असून तें कच्ची पालेभाजी, धारोष्ण दूध, मोड आलेलीं द्विदल धान्ये इत्यादींत पुष्कळ प्रमाणांत सांपडते.

वरील सर्व जीवनतत्त्वे एकट्या दुधांतच असल्याचे या विवेचनावरून दिसून येईलच. यावरून धारोष्ण दुधाचे मनष्याच्या आहारांत किती महत्त्व आहे तें जाणून त्या दुधाचा आपल्यास जितका अधिक उपयोग करतां येईल तितका करण्याचा प्रत्येकानें प्रयत्न केला पाहिजे हें सिद्ध झालें.

अशा प्रकारचीं पौष्टिक जीवनतत्त्वे असलेला आहार भगवद्गीतेत सांगितल्याप्रमाणे अर्थातच रस्य म्हणजे पोषक रसांनीं युक्त; स्निग्ध म्हणजे कोठ्याला वंगण देणाऱ्या तैल, तूप इत्यादि पदार्थांनीं युक्त; स्थिर म्हणजे आंतड्याची कार्यक्षमता वाढऊन प्रत्येक वर्गाला आपापलीं कर्तव्य-कर्म पार पाडण्यास साह्य करणारा व हृद्य म्हणजे आनंद देणारा, अतः-करणाला बळकटी आणणारा ( Heart tonic ) व आयुष्य वाढणारा होईल हें काय सांगावयास पाहिजे.

डॉ. सांडू यांनीं आपल्या आहारशास्त्र पुस्तकाचे तीन भाग करून आरंभी मनुष्याच्या जीवनास अवश्य अशा हवा पाणी व अन्न या वस्तूंचे गुणधर्म व महत्त्व सांगून देशकाल आणि वयपरत्वे कशा प्रकारचा आहार घेतला असतां तो मनुष्यास पुष्टिदायक व हितकारक होईल याचे विवरण केले आहे. आहार विषयाची ही शास्त्रीय चर्चा असल्या-

मुळें ह्यांतील तक्ते किंवा पारिभाषक शब्द सर्वांनाच सुबोध होतील असें नाही. पण हा दुर्बोधपणाचा आक्षेप कोणत्याहि शास्त्रीय विषयांवरील पुस्तकासंबंधी घेतां येईल. कफवात आणि पित्त हे त्रिदोष मनुष्याच्या प्रकृतीत असून त्यांची साम्यावस्था हीच प्रकृतीची सुदृढता होय. यासाठी या साम्यावस्थेत क्षोभ होऊन ती भंग न पावेल अशाच तऱ्हेचा पचणारा सात्विक आहार माणसानें नेहमीच्या खाण्यांत घेतला पाहिजे तथापि एकाचें जें पथ्य तें दुसऱ्याला हितकर होईलच असा नियम नाही. लहान मुलाच्या आहारासंबंधी विवेचन करतांना मूल रडूं लागलें कीं तें भुंकुमुळेंच अशा सामान्य रूढ समजुतीवर लेखकानें चांगले फटके ओढले आहेत. विद्यार्थ्यांची ११ ते ४ ची सध्यांची शाळेची वेळ देखील त्यांच्या आहारास व प्रकृतीस अपायकारक अशीच आहे. ११ वाजतां वचावचा कसे तरी चार घांस खाऊन धांवत पळत शाळा गांठायची व वर्गांतल्या अभ्यासला सुरवात करावयाची यांत पचन शक्तीला फारच ताण पडतो; व यासाठींच आम्ही आमच्या संस्थानांतील सर्व शाळांच्या वेळा सकाळीं व दुपारीं दोन वेळां ठेवल्या आहेत. मांसाहार व वनस्पत्याहार या दोहोंची तुलना करून लेखकानें वनस्पत्याहाराचे ठरविलेलें मुद्देसूद श्रेष्ठत्व मांसाहाराच्या उपासकांनीं जरूर वाचण्यासारखें आहे. प्रकृति उत्तम राहण्याचा उपाय म्हणजे मिताहार व लंघन हा मंत्र लेखकानें ठिकठिकाणीं घोकून घोकून सांगितला आहे. वृद्धपर्णी पचनशक्तिभेद होत असते यासाठीं आहारावर नियंत्रण ठेवावें असा 'तरुणां' ना केलेला उपदेश आबाल वृद्धांना तितक्याच प्रमाणांत लागू आहे. लंघन केल्यामुळें जिभेला एक दिवस चुकल्या चुकल्यासारखें होऊन थोडासा थकवा आल्यासारखा वाटतो खरा पण पचनेंद्रियांना एक दिवस विसांवा मिळाल्यामुळें दुसरे दिवशीं

तीं दुप्पटदमाबें काम करूं लागतात. पुस्तकाच्या तिसऱ्या भागांतील खाद्य पदार्थांतील जीवन तत्त्वे व आहाराचें पृथक्करण हीं दोन प्रकरणेंहि अशींच तात्त्विक विवेचनपर असल्यामुळें क्लिष्ट आहेत या जीवन तत्त्वांतील बरेच पदार्थ एतद्देशीय नसल्यामुळें जाणत्यांनाहि त्याचा उपयोग फार थोडा होईल. तथापि ही सर्व माहिती एकत्र गोळा करण्यासाठीं लेखकाला किती श्रम पडले असतील याची कल्पनाच करावी. Prevention is better than cure या न्यायानें रोगापासून मुक्त होण्याचा उत्तम उपाय म्हणजे त्यापासून दोन पावलें दूर राहणें हा होय. या सिद्धान्तास अनुसरून मनुष्याच्या शरीरांतील कफ वात पित्तादि त्रिदोषाचें प्राबल्य माजून नये यासाठीं लेखकानें तिसऱ्या भागाच्या पहिल्या प्रकरणांत दिलेल्या ' सूचना ' सर्वांनीं मुखोद्गत कराव्यात इतक्या योग्यतेच्या आहेत. सिद्ध अन्नाचे गुणधर्म व फळें व भाजीपाल्याचे गुणधर्म हीं प्रकरणें फारच उद्बोधक व मनोरंजक आहेत.

आजारास शरीरांत शिरकाव करण्यास सवड न देणें हा उत्तम पक्ष, आजार डोक्यांत लागतांच पथ्य पाणी सांभाळून त्याला योग्य उपायांनीं धुडकावून लावणें हा मध्यम पक्ष, व अखेरस त्याच्या कचाट्यांत सांपडतांच डॉक्टरांचे औषधाचे डोस पिणें हा अगदीं कनिष्ठ पक्ष होय. ग्रंथकर्त्यांच्या आवश्यक सूचना वाचून देखील एखाद्यानें अविचारानें प्रकृतीवर अत्याचार केलाच, तर निदान लेखकानें अशा प्रसंगीं पाळावयाच्या सांगितलेल्या पथ्य पाण्याच्या सूचना तरी त्याला खास विघडलेलें प्रकृति स्वास्थ्य पुन्हां मिळवून देतील. शेवटच्या प्रकरणांत आयुर्वेदाची आंग्ल वैद्यशास्त्राशीं लेखकानें तुलना करून आयुर्वेद हा कोणत्याहि इतर वैद्यकीय शास्त्राहून कनिष्ठ नाही हे दाखविण्याचे त्याचे प्रयत्न लेखकाच्या चौरस व संशोधक बुद्धीवर चांगलाच प्रकाश पाडतात. अस्त.

या विषयावर आम्ही कांहीं वर्षांमागे एक पुस्तक लिहिलें आहे. आहारशास्त्रासारख्या जिव्हाळ्याच्या व उपयुक्त विषयाची शास्त्र शुद्ध चर्चा करणाऱ्या डॉ. सांडू यांच्या पुस्तकाच्या योगानें आणखी भर पडली आहे. मराठी भाषेंत असलीं पुस्तकें आणखीही पाहिजे आहेत. या पुस्तकानें बराच कार्य भाग होईल असा आम्हांस दृढ भरंवसा वाटतो. या पुस्तकांत काय खावें व काय खाऊं नये, किती खावें वगैरे संबंधींचें दिलेलें ज्ञान भक्ष्याभक्ष्यास आज चटावलेल्या आमच्या तरुण मंडळीस होऊन त्यांची सात्त्विक आहाराकडे प्रवृत्ति होवो व ती तेजस्वी कार्यक्षम व शतायुषी निपजो एवढीच आमची श्रीजगदंबेपार्शी प्रार्थना आहे.

श्रीजगदंबार्पणमस्तु.

श्रीनिवास,  
महाबलेश्वर. }  
१०-५-३४.

भवानराव पंडित प्रतिनिधी,  
अधिपती, संस्थान औंध.





## आभार प्रदर्शक दोन शब्द

श्रीसिमर्थ व श्रीवाग्देव महाराज यांच्या कृपाशीर्वादानें आहारशास्त्र हा ग्रंथ पुरा होऊन तो ज्यांच्यासाठी लिहिला त्या वाचक वृंदासमोर ठेवण्यासाठी हातावेगळा करण्यास सानंद समाधान वाटत आहे. माझे परमपूज्य काका ती. हरीभाऊ ऊर्फ आपासाहेब यांची बऱ्याच वर्षांपासून या विषयावर एखादें पुस्तक लिहावें अशी फार इच्छा होती, व त्याबद्दल त्यांनी प्रयत्नहि केले होते. गेल्या वर्षी त्यांची तब्येत एकाएकी नादुरुस्त होऊन ते आजारी पडले, तेव्हां त्यांची ती इच्छा कशी पुरी होणार याविषयी एक प्रकारें मनाला दुर दुर लागून राहिली होती. हें पुस्तक यापूर्वीच लिहावयास पाहिजे होतें; पण—

तथापि कळविण्यास समाधान वाटतें की, आमच्या ती. आपासाहेबांची तब्येत आतां चांगली सुधारली आहे व लेखकास त्यांनी प्रेमाशिर्वादहि दिलेला आहे.

आमच्या कुटुंबांतील विशेष अभिमानाची गोष्ट सांगावयाची म्हणजे आमच्या कुटुंबामध्ये पुतण्या व मुलगा यांत भेदभावाचा संपर्क



सुद्धां नाही ही होय. फार काय, मला आजच्या स्थितीला पुढें आणण्यास उपरोक्त माझे पितृतुल्य काका ती. आपासाहेब हेच बहुतांशी कारणीभूत होत.

दुसरी गोष्ट या ठिकाणीं नमूद करावयाची ती ही कीं, ज्यांनीं या ग्रंथास प्रोत्साहनपूर्वक व विद्वत्ताप्रचूर अशी आपली प्रस्तावना लिहून मला उपकारबद्ध केलें त्या श्रीमंत बाळासाहेब पंतप्रतिनिधी औंध संस्थानाधिपति यांचेविषयीची होय. आज आपल्या देशांत जे संस्थानिक आहेत त्यापैकीं अंगुली निर्देश करण्यासारखे असे संस्थानिक फार थोडे सांपडतील, पण त्या फार थोड्यांत श्रीमंत बाळासाहेबांना बरेंच वरचें स्थान द्यावें लागेल. श्रीसरस्वतीचा संयोग क्वचितच दृष्टोत्पत्तीस येतो. पण श्रीमंतांच्या ठिकाणीं तो पूर्णपणें वसत आहे. सकलकला प्रवीण असें विशेषण योजावयाचें झाल्यास तें श्रीमंतांना तंतोतंत लागूं होऊं शकेल. श्रीमंतांच्या राजतेजांत साहित्य संगीत कलेचें तेज समाविष्ट झाल्यामुळे त्या तेजाला विशेष आकर्षत्व व अपूर्वता प्राप्त झाली आहे. विद्या व कला यांच्या अभिरुची प्रमाणेंच देह संगोपन व तदनुरोधानें वैद्यक हे विषय श्रीमंतांच्या आवडीचे असून त्या विषयावर स्वतः ग्रंथ लिहून व अन्य रीतीनें त्यांनीं त्या विषयांचा पुरस्कार केलेला आहे. राजपुरुषांच्या मार्गे अठरापकड व्याप असावयाचे; ते व्यवस्थित व नियमितपणें सांभाळून उपरोक्त प्रकारचे इतर निरनिराळे विषय हातीं घेऊन त्याबद्दल तनुमनघनानें झटणारे असे संस्थानिक फारच विरळा सांपडतील, अशा थोर राजपुरुषांनीं या माझ्या ग्रंथास आपली विद्वत्तापूर्ण प्रस्तावना लिहून देण्याचें आश्वासन देऊन तें पूर्ण केलें याबद्दल त्यांच्याविषयीची माझ्या अंतःकरणांतील सादरपूज्यता कशी व्यक्त करावी हेंच मला समजत नाही. माझा विशेषसा परिचय नसतांना माझ्या प्रत्येक पुस्तकाचा आपुलकीच्या भावनेनें परामर्श घेऊन वेळो-

वेळीं त्यांनीं मूला उत्तेजन दिलेलें आहे, व यामुळेच या माझ्या ग्रंथास श्रीमंतांनीं प्रस्तावना लिहावी असें मला वाटलें व त्याबद्दल मी. त्यांच्या-पार्शीं विनंती केली व हजारों व्याप मार्गें असतां ती त्यांनीं आपल्या थोर व उदार अंतःकरणाने मान्य करून मला ऋणी करून ठेविले एवढेंच नव्हे तर प्रस्तावना लौकर पाठवावी अशाबद्दल मी त्यांना थोडासा त्रासहि दिला, पण ते मनांत न आणतां वेळेवर ती पाठवून दिली. श्रीमंतांच्या या थोर उपकारांचें ऋण वेज्यावांकज्या दोन शब्दांपलीकडे मी कसा फेडणार ? श्रीमंताविषयीं म्हणावयाचें म्हणजे आर्धी केलें व मग सांगितलें अशा आचरणाच्या जगांत फार क्वचित विभूती सांपडतात, तशात संस्थानिकांत तर त्या विरळाच; पण औंध संस्थानाधिपती श्रीमंत बाळासाहेब पंतप्रतिनिधी हे अशा श्रेष्ठ विभूतींपैकीं एक होत असें म्हटल्यावांचून मला राहवत नाहीं. असो. श्रीमंतांनीं मला उपकारबद्ध करून आपल्या प्रेमळ कृपेचें माझ्यावर धरलेलें छत्र माझ्याप्रमाणेंच माझ्या कुटुंबावर सदैव ठेवावें अशी त्यांच्या चरणीं माझी प्रार्थना आहे.

हें पुस्तक लिहितांना माझे स्नेही श्रीयुत गणपतराव आठलेकर यांनीं आपला नेहमींचा व्यवसाय सांभाळून पुफें वगैरे तपासण्याचें किच-किटीचें काम करण्यास मदत केली त्याबद्दल त्यांचे आभार मानणें जरूर आहे.

शिवाय माझे बंधु चि. रामभाऊ व श्रीयुत अप्पाराव कुळकर्णी ( नवाकाळचे सहसंपादक ) डॉ. शांतीलाल संघाणी, डॉ. काळोखे यांनींहि ज्या प्रेमपूर्वक सूचना केल्या त्याचप्रमाणें ज्या पौर्वात्य पाश्चात्य ग्रंथकारांचें हें पुस्तक लिहितांना मला साहाय्य झालें त्यांचेहि आभार मानणें माझें कर्तव्य आहे; त्याच प्रमाणें न्यू भारत

प्रिंटिंग प्रेसच्या चालकांपैकी श्री. रघुनाथराव देसाई यांनी अल्पा-  
वधीत सुबक व आकर्षक असे छपाईचे वगैरे कामकरून दिले व श्री.  
जनुभाऊ गोगटे यांनी मुखपृष्ठ छापून दिले या बदल मी त्यांचेहि  
आभार मानतो. शेवटी ज्याच्या कृपेने व प्रेमळ आशीर्वादाने माझ्या  
हातून ही अल्पकृती पार पडली त्या माझ्या पूज्य माता पितरांना व  
माझे पितृतुल्य चुलते ती. हरिभाऊ ऊर्फ अण्णासाहेब व ती.  
गोविंदराव ऊर्फ आबासाहेब, माझे बंधु ती. बाबुराव यांना  
वंदन करून हे आभार प्रदर्शनात्मक दोन शब्द पुरे करतो.

ठाकुरद्वार मुंबई  
ता. १६ माहे मे १९३४ }  
अक्षय्य तृतीया शके १८५६.

कृपाकांक्षी  
दामोदर वासुदेव सांडू.



## अभिप्राय.

श्रीयुत डॉ. सांडू ह्यांचे “ आहारशास्त्र ” हें मी नुकतेंच चाळून पाहिलें. ह्या महत्त्वाच्या विषयांवर उपयुक्त माहितीनें इतकें खच्चून भरलेलें पुस्तक लिहून काढल्याबद्दल मराठी वाचक वर्गानें त्यांचे आभार मानले पाहिजेत.

डॉ. सांडूंच्या सर्वच पुस्तकांचा विशिष्ट गुण म्हणजे आयुर्वेद व आंग्ल वैद्यक शास्त्र ह्यांना अनुसरून तौलनिक पद्धतीनें केलेले त्या त्या विषयांवरील विवेचन हें होय. ह्या पुस्तकानें डॉक्टर लोकांची तशीच भगिनीवर्गाची बरीच सोय होईल असें वाटतें. आजारी मनुष्यांस काय औषध उपचार करावा हें प्रत्येक डॉक्टर कळवितोच व त्यानें काय खावें व खावूं नये हेंही थोडक्यांत सांगतोच. पण रोग्याच्या स्त्री नात-लगास पथ्यासंबंधीं जितके खोदून प्रश्न विचारावे वाटतात त्या सर्वांची उत्तरे देण्यास वेळही नसतो व खाण्यापिण्यांतील शेंकडों प्रकाराबद्दल तेवढी सविस्तर माहितीही प्रत्येक डॉक्टरला नसते तेव्हां उभयवर्गांना हें पुस्तक बरेंच उपयोगी पडेल.

कुटुंबांतील मंडळी निरोगी असतांना सुद्धां त्यांच्या त्यांच्या वयोमानाप्रमाणें कुठले अन्न चांगलें व वाईट ह्या संबंधीं “ शाळा व आहार ” “ वृद्धावस्थेंतील आहार ” “ गर्भिणी व बाळंतीर्णींचा आहार ” इत्यादि प्रकरणांत उत्तम माहिती आढळेल. आणि प्रत्येक मुद्यावर निबिड अरण्यांत जन्म घालविलेल्या आपल्या प्राचीन ऋषींचें तसेंच आधुनिक प्रयोग शाळेंत शोध लावणाऱ्या पाश्चिमात्य शास्त्रज्ञांचें काय म्हणणें आहे हेंही विचारावयास मिळेल.

( डॉ० ) मिसेस जमनाबाई देसाई.

M. R. C. P. ( In. )

M. B. B. S.

**आहारशास्त्रः**—हैं पुस्तक माझे मित्र डॉ. सांडू. यांनी अनेक पौर्वात्य व पाश्चिमात्य ग्रंथांच्या आधाराने फार परिश्रमपूर्वक लिहिले असून त्याला स्वानुभवाची जोड दिल्यामुळे त्याची उपयुक्तता विशेष वाढली आहे. मनुष्यप्राण्यांच्या धारण पोषणास आवश्यक ज्या खाद्य-पेयादि वस्तु आहेत त्यांचे गुणदोष विवेचन तर सशास्त्र रीतीने या ग्रंथांत केलेच आहे. परंतु शिवाय 'व्हिव्यामिन्स' या इंग्रजी शब्दाने ओळखली जाणारी पोषक द्रव्ये कोणत्या वस्तूंत केवढ्या प्रमाणांत आहेत याचीहि माहिती विस्तारपूर्वक देण्यांत आली आहे. आहार हे एक शास्त्र बनलेले असून त्यांतील ठोकळ नियमाची माहिती प्रत्येक साक्षर मनुष्यास असणे अगदी आवश्यक आहे. आहारासंबंधाने आतांपर्यंत कांहीं फुटकळ लेख निरनिराळ्या मासिकांत व वर्तमानपत्रांत प्रसिद्ध झाले असले तरी स्वतंत्र पुस्तकरूपाने हा विषय जनतेपुढे आजपर्यंत कोणी मांडला नव्हता; ती उणीव या सुमारे ३२५ पृष्ठांच्या ग्रंथाने डॉ. सांडू यांनी उत्तम रीतीने भरून काढली. याबद्दल कोणीहि त्यांचे मनःपूर्वक अभिनंदनच करील. आहारासंबंधाने जेवढे कांहीं सांगतां येण्यासारखे आणि समजून घेण्यासारखे होते तेवढे सर्व डॉक्टर साहेबांनी यांत अगदी सोप्या भाषेत सांगितले आहे. ग्रंथाची छपाई, कागद व बांधणी वगैरे बाह्यांगे फार सुबक असून त्या मानाने त्याची दोन रुपये ही किंमत माफकच आहे असे म्हणण्यास हरकत नाही.

मुंबई,

ता. १३ मे १९३४.

ज. र. आजगांवकर.

( महाराष्ट्र भाषा भूषण ).

डॉ. सांडू यांचे आहारशास्त्र हे पुस्तक वैद्य, व डॉक्टर व सामान्य जनांना उपयोगी असे लिहिण्यांत आलेले आहे. आहार व धर्म, हे प्रकरण मार्मिक व मला स्वतःला ते अत्यंत पटले. प्रत्येकाने हे पुस्तक संग्रही ठेवावे अशी मी शिफारस करतो.

त्र्यंबक शास्त्री धामणकर, ( आयुर्वेद भूषण )

मुख्याध्यपक, महाराष्ट्र आयुर्वेद विद्यालय मुंबई.

# आहारशास्त्र

भाग १ ला.

आहारासंबंधीं सोपपत्तिक विवेचन.



# आहारशास्त्र

## भाग १ ला

### प्रास्ताविक दोन शब्द

या जगांत जिवंत राहणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तिला काय खावें व काय खाऊं नये, याचें ज्ञान असणें अत्यंत महत्त्वाचें आहे. आपलें हें शरीर पंचमहाभूतात्मक असल्यामुळें हीं तत्त्वे आपल्याला शुद्ध व भरपूर प्रमाणांत मिळालीं तरच शरीर वाढेल, चांगल्या स्थितींत राहील व आपल्या इच्छा पुऱ्या पाडतां येतील. आहारा-सारखा महत्त्वाचा विषय ज्यावर प्रत्येकाचें भावी जीवित अवलंबून आहे याचें ज्ञान आपल्याला शाळेमधून शिकविलें जात नाहीं. मनुष्यप्राणी, अन्न एक वेळ नसेल तर जगूं शकेल; परंतु तेंच अन्न प्रमाणाबाहेर खाल्ल्यास आजारी पडेल. हवा, पाणी व अन्न यांवर प्रत्येकाचें जीवित अवलंबून आहे. इंद्रियविज्ञान शास्त्रा-प्रमाणें आपल्या शरीरांतील रुधिराभिसरण, श्वासोच्छ्वासक्रिया, अन्नपचनक्रिया, उत्सर्जनक्रिया चालू असतात. ह्या क्रिया चालू असतांना इंद्रियांचें घटक अंगर पेशी ( cells ) यांचा नाश होत असतो. हे घटक, घनरूप, वायुरूप, द्रवरूप, प्रमाणांत बाहेर पडून जात असतात. ही शरीराची झीज आपण निरनिराळीं तत्त्वे असलेले अन्न खाऊन भरून काढीत असतो. आयुर्वेदांत या शास्त्राला अत्यंत महत्त्व दिलेले आहे. प्रत्येक वैद्याला रोग्यानें कोणचा आहार ठेवला पाहिजे, याची सुंदर माहिती दिलेली आहे. एक काळ असा होता कीं, इंग्रजी औषध घेतले असतां पथ्य करावें लागत नाहीं, तेंच आयुर्वेदिक औषध घेतले असतां पथ्य करणें भाग पडतें, तेव्हां डॉक्टरी औषधें चांगलीं असा सुशिक्षित



## आहारशास्त्र.....

लोकांचा समज होता. परंतु ही समजूत बिनबुडाची होती असे म्हटले तरी चालेल. औषध कोणाचेही असो, रोगी जर तोंड संभाळणार नाही, तर बांचणे कठीण हें खुशाल समजावें ! टॉयफॉइडसारख्या दोषी मुदतीच्या तापांत डॉक्टर लोक रोग्यांना ताक, मोसंबीचा रस यांवर ठेवतात. हें पथ्य नव्हे तर याला काय म्हणावें ? पथ्यापथ्याचें बंड आयुर्वेदांत आहे. व त्यामुळेच आज आयुर्वेद जिवंत आहे. पथ्यापथ्याचें महत्त्व पाश्चात्य वैद्यांनाही कळून येत आहे, ही समाधानाची गोष्ट आहे. या आहार शास्त्रामध्ये आजारी असतां काय खावें व निरोगी असतां काय खावें या दोन्ही गोष्टींची माहिती येणार आहे. आपल्या आयुर्वेदांतील माहिती सूत्ररूपानें लिहिली असल्यामुळे पाश्चात्य वैद्यांसारखे नवीन नवीन ग्रंथ दरवर्षी निघत नाहीत, व त्यामुळे आयुर्वेद अपुरा आहे असे प्रत्येकाला वाटणें साहजिक आहे. आयुर्वेदांतील प्रमुख आर्षग्रंथ चरक, सुश्रुत, वाग्भट, यांमध्ये सर्व विषयांची केलेली मांडणी सूत्रमय असल्यामुळे, हेंच आयुर्वेदाचें मांडार अशी पाश्चात्य वैद्यांची समजूत आहे. पूर्वकालीन शिक्षणपद्धति अशी होती कीं, प्रत्येक सूत्र घेऊन त्यावर मुनि आपल्या शिष्यापुढें त्याचें विवरण करीत असत, व तें प्रत्येक विद्यार्थी ( छापखाने नसल्यामुळे ) ताडपत्रावर लिहून ठेवीत असत. त्या वेळच्या कांहीं शिष्यवर्गांनीं स्वतंत्र असे लिहिलेले ग्रंथ त्यांच्या नांवानें अस्तित्वांत आहेत. आपल्या वैद्यकीला सरकारची त्याच-प्रमाणें लोकांची सहानुभूति नसल्यामुळे, जुनें तें वाईट, व नवें तें चांगलें, या न्यायानें देशी वैद्यकाची प्रगति थांबली. तुलनात्मक ( आंग्ल व आयुर्वेद वैद्यक ) शास्त्रांचा ज्यानें अभ्यास केला आहे, त्याला आयुर्वेदानें दिलेली माहिती शास्त्र-शुद्ध पायांवर रचलेली आहे हें कळून येतें. एकांगी ज्ञान घेऊन, वाटेल तशा आपल्या शहाणपणाच्या तोन्यानें स्वतःच्या वैद्यकांवर हल्ला करीत राहणें, व शास्त्राला हीन लेखणें हें आजच्या कालाला हिंदी म्हणवून घेणाऱ्या डॉक्टराला कमीपणाचें आहे. पाश्चात्य वैद्यक शिकले, म्हणजे देशी वैद्यकाकडे डुंकूनहि पाहावयाचें नाही अशा प्रकारची प्रवृत्ति माझा बंधुवर्ग यापुढें बाळगणार नाही अशी आशा आहे. आयुर्वेद आज सरकाराच्या कृपेला कांहीं अंशीं पात्र झालेला असला तरी त्याला आज स्वतःच्या पायांवर उभें राहण्याचें सामर्थ्य आहे हें प्रत्येकानें लक्षांत बाळगलें पाहिजे. आज पाश्चात्य औषधांवर

बहिष्कार टाकूँ म्हटलें, तर आयुर्वेदीय औषधें वापरणारांना शक्य आहे, परंतु तो काल येईल तो सुदिन. असो. लेखकाला आहारशास्त्र हा विषय तुलनात्मक दृष्टीने लिहावयाच्या असल्यामुळें आंग्ल व आर्य या वैद्यकांबद्दल ओघानें दोन शब्द लिहणें भाग पडलें. पथ्याचें महत्त्व समजल्याशिवाय त्याला वैद्यच म्हणतां यावयाचें नाहीं, असें चरकाचार्यांनीं आपल्या संहितेंत स्पष्ट म्हटलेलें आहे. रसायतशास्त्रामध्ये शोध लागून अन्नामधील घटक कोणते आहेत व त्या दृष्टीने आपण कोणतें कशा प्रकारचें अन्न खाल्लें पाहिजे, हें चांगल्या तऱ्हेनें, व आपण आपल्या देशानुकूल जें अन्न खातों तें कितपत योग्य आहे वगैरे आहार विषयक गोष्टीचा उहापोह क्रमशः पुढें येईलच.

## प्रकरण १ लें.

### रसज्ञान

सर्व सृष्टी पंचमहाभूतात्मक ( Elements ) आहे, व आपलें शरीरही पंचमहाभूतात्मक आहे. पृथ्वी, आप, तेज, वायु व आकाश हीं पंचमहाभूतें होत. सजीव शरीर व मृत शरीर कोणास म्हणावें ? इच्छा, द्वेष, चेतना, हालचाल, धैर्य, बुद्धि, स्मरण, अहंकार, ही लक्षणे जीवाचीं आहेत, व जिवंत माणसाच्या ठिकाणीं आढळून येतात, मेल्यावर तीं आढळत नाहींत व त्यामध्ये फक्त वरील पंचतत्त्वे राहतात, म्हणून शरीर पंचत्वाला गेलें असें म्हणतात; स्थूल शरीर व सूक्ष्म शरीर असे शरीराचे दोन भेद केलेले आहेत. स्थूल शरीरास अन्नमय कोश म्हणतात; कारण अन्नानें तें वाढतें, व कमी झाल्यास क्षीणता येते. चरकाचार्यांनीं हीं पंचतत्त्वे शरीरांत कोठें आहेत तें खालीलप्रमाणें दाखविलें आहे.

अवयव, नखें, हाडे, दांत, मांस, कातडे, मल, केश, लोम, कंडरा ( Tendons ) वगैरे स्थूल, स्थिर, मूर्तिमान्, जड, खर, कठीण हें पृथ्वीतत्त्व आहे, असें समजावें. गंध, घ्राण हें पृथ्वीतत्त्वाचा अनुक्रमें गुण व इंद्रिय आहे.

## आहारशास्त्र.....

रस, रक्त, वसा, कफ, पित्त, मूत्र, स्वेद, वगैरे पातळ, मंद, स्निग्ध, मऊ, बुळबुळित हे सर्व जलाचा अंश आहे असे समजावे. जलाचा रस हा गुण व जिन्हा हे इंद्रिय आहे.

पित्त, शरीरांतिल उष्मा व कांति हे सर्व तेजाचे होय. रूप हा गुण व नेत्र हे इंद्रिय होय.

उच्छ्वास, प्रश्वास, डोळ्यांची उघडझांक, आकुंचन, प्रसरण, जाणे, येणे, प्रेरणा, धारणादि सर्व चेष्टा वायूच्या आहेत. स्पर्श हा गुण व त्वचा हे इंद्रिय होय.

जे जे पोकळ, मोठी, सूक्ष्म, स्रोतसे वगैरे सर्व आकाशतत्त्वाचे समजावे. शब्द हा गुण व श्रोत्र हे इंद्रिय, आकाशाचे समजावे. पृथ्वी धारण करते, जल क्लेदन करते, तेज पचन करते, वायु जिकडे तिकडे नेण्याचे, पसरण्याचे काम करतो, व पोकळी आकाशापासून मिळते.

स्थूलदृष्ट्या तीन प्रकारच्या प्रकृति आढळतात. सात्त्विक प्रकृति, राजस प्रकृति, व तामस प्रकृति.

( १ ) परलोकाविषयी आस्तिक्यबुद्धि, शारीरिक व मानसिक शुचिभूतपणा, सद्धर्माची इच्छा, शौर्य, गंभीरपणा, बुद्धि, कृतज्ञता हे गुण सात्त्विक माणसांमध्ये आढळतात.

( २ ) अभिमान, पुष्कळ बोलणे, क्रोध, दंभ, मत्सर, शौर्य, हर्ष वगैरे राजस माणसांच्या प्रकृतिमध्ये आढळतात.

( ३ ) भीति, अज्ञान, निद्रा, प्रमाद, मोह, हे गुण ज्यामध्ये आढळतात, त्याला तामस प्रकृति म्हणतात.

अज्ञानांमध्येसुद्धा ही पंचमहाभूतात्मक तत्त्वे असतात व रसायन शास्त्रदृष्ट्या डॉ. चक्रवर्ती एम. ए. एम. डी. यांच्या भाषेत खालीलप्रमाणे म्हणता येईल.

पृथ्वी ( Minerals & Nitrogenous compounds )

आप ( पाणी ) ( Water )

तेजस् ( Hydro-carbons )

वायु ( Carbo-hydrates )

आकाश ( Ethers )

हीं तत्त्वे ज्याप्रमाणे कमीजास्त प्रमाणांत आढळतात, त्याप्रमाणे, त्यांना पार्थिव, आण्य, तेजस्, वायुमय, आकाशमय असे म्हणण्याची शास्त्रीय परिभाषा आहे.

क्रोणताही पदार्थ तोंडांत टाकतांच जो धर्म व्यक्त होतो त्याला रस म्हणतात, तोच रस अव्यक्त असेल किंवा तोंडांत घातल्यानंतर मागून बऱ्याच वेळाने व्यक्त होईल त्याला अनुरस असे म्हणतात.

ज्या ज्या पदार्थांमध्ये, हे वरील पंचमहाभूतात्मक अंश जास्त असतील, त्या प्रमाणे त्यांना नावे आहेत.

वातिकारक पदार्थ नेहमी तेजस् असतात, व विरेचक ( Purgative ) हे भूमिजलात्मक असतात.

आयुर्वेदाने क्रोणताही पदार्थ घेतला तरी त्याचे गुणदोष इंद्रियविज्ञानशास्त्र-दृष्ट्या होणाऱ्या रस, वीर्य, विपाक व प्रभाव यांवर ठरविलेले आहेत. वीर्य दोन प्रकारचे असते. वीर्य म्हणजे ज्याच्या योगाने जी जी क्रिया होते ते ते वीर्य होय. वीर्यावांचून क्रोणचीही क्रिया व्हावयाची नाही.

काही मुनींच्या मते वीर्याचे, गुरु, लघु, स्निग्ध, रूक्ष, शीत, उष्ण, मृदु, तीक्ष्ण असे ८ भेद होतात; परंतु साधारणतः उष्ण व शीत असे मुख्य भेद समजण्यांत येते.

| उष्ण वीर्याचे गुणः—भ्रम, तृषा, ग्लानि, स्वेद, आग, अन्नांचा पाक करणे व वातकफांचे शमन करणे हे गुण होत.

| शीत वीर्यः—आल्हाद व जीवनक्रियेला उत्तेजित करणे, आकुंचन करणे व रक्तपित्त शुद्ध करणे.

विपाकः— ( assimilation ) अन्न रसांचा, जठराग्नीशी संयोग होऊन आमांशयांत ( stomach ) याचा परिपाक झाला म्हणजे जें रूपांतर होऊन आंतच्यांत जाण्यास जो रस तयार होतो, त्याला विपाक म्हणतात. गोड व खारट पदार्थांचा विपाक साधारणपणे मधुर ( sweet ) होतो.

आंबट पदार्थांचा आम्ल व कडू होतो. ( bitter and sour ) तिखट व तुरट पदार्थांचा तिखट होतो.

## आहारशास्त्र.....

कोणत्याही पदार्थांमध्ये वर सांगितलेल्या रस, वीर्य, विपाक, व प्रभाव यांपैकी ज्याचा जोर जास्त असेल तो गुण इतरांवर आपले कार्य करतो. उदाहरणार्थ दूध हे शीत वीर्य आहे, तरी त्याच्यामध्ये स्निध द्रव्ये ( fatty substances ) असल्यामुळे वाताचा नाश करतें. थंडपणामुळे वात वाढवीत नाहीं.

विपाक हा सर्व सारख्या गुणांच्या रसांचा पराभव करतो. वीर्य हे समशक्तिक रसविपाकाचें कांहीं चालू देत नाही व या तिन्हीची शक्ति प्रभावाच्या ( potency ) बरोबर असली, तर विपाक पराभव करतो; ही त्याची नैसर्गिक शक्ति होय.

दोन किंवा अधिक पदार्थांचे रस, वीर्य, विपाक एकच असले तर कार्य निराळें आढळतें; त्याला प्रभाव म्हणतात.

उदाहरणार्थ, दंतीमूळ ( जेपाळ ) व मनुका ह्यांचे चित्रक व जेषमध ह्यांच्या प्रमाणें रस, वीर्य, विपाक एकच असूनही रेचक आहेत.

तसेंच तूप व दूध यांचे एकच रस, वीर्य, विपाक असूनही ते भूक वाढविणारे आहेत. हा जो विशिष्ट गुण पदार्थांत आढळतो त्याला प्रभाव म्हणतात. गहू व जव हीं मधुर व जड आहेत; परंतु गहू वातनाशक व जव वात करणारा आहे. दूध, मासे वरील प्रमाणेंच असून एक शीत वीर्य व दुसरा उष्णवीर्य आहे. सिंह व डुकर यांचें मांस मधुर व जड असून एकाचा कटु विपाक व दुसऱ्यांचा मधुर विपाक होतो. एकंदर सहा रस ( juices ) आहेत व प्रत्येक रस दोन दोन तत्त्वांचा बनलेला आहे; मधुर ( sweet ), अम्ल ( sour ) लवण, ( saltish ) कडू, ( bitter ) तिखट, ( pungent ) तुरट ( Astringent ) हे षड्रस होत. मधुर रस हा पृथ्वी व जल अम्ल हा पृथ्वी व अग्नि, लवण हा तेज व जल, कडू रस आकाश व वायु, तिखट हा तेज व वायु, तुरट रस पृथ्वी व वायु यांपासून बनलेला आहे.

**मधुर रस:**—तोंडाला चिकटा, उत्तेजक, प्रसन्नता, मुंग्या, माशा यांना प्रिय तो मधुर रस समजावा.

**आम्ल रस:**—तोंडाला पाणी सुटणें, दांत आंबणें, रोमांच येणें, नेत्र व भिंवया यांचें आकुंचन होणें तो आम्ल रस समजावा.

**लवण रसः**—तोंडाला पाणी सुटणें, गाल व गळा यांचा दाह होणें त्याला लवण रस म्हणतात.

**कडू रसः**—तोंडाचा चिकटपणा नाहीसा होणें, व कांहीं वेळ जिव्हेचें रसज्ञान नष्ट होणें त्याला कडू रस म्हणावें.

**तिखट रसः**—जिव्हेची आग होणें, तोंड चुरचुरणें, गालांचा दाह व तोंड, नाक, डोळे यांतून पाणी येणें, तो तिखट रस समजावा.

**तुरट रसः**—जिव्हा जड होणें, कंठ, गळा, यांच्या मज्जातंतूचें कार्य बंद करतो, त्याला तुरट रस म्हणावें.

आतां प्रत्येक रसांच्या गुणदोषांचा विचार करूं.

**मधुर रसः**—हा जन्मापासून प्रत्येकाला आवडणारा असल्यामुळे, बाल, वृद्ध, उरःक्षती ( consumptive ) त्वचेचा वर्ण बदलणारा, इंद्रिय, कंठ, ओज यांना हितावह, पौष्टिक, केश, दुध वाढविणारा, हाडें सांधणारा, जड, आयुष्यवर्धक, जीवनीय, स्निग्ध, वातपित्तहारक व विषघ्न आहे. अतिसेवन केलें असतां स्थौल्य, अभिमांघ्र, संन्यास, मेह, गळवें, अर्बुदें, कफ व मेद वाढविणारा आहे.

**आम्ल रसः**—हा अग्निदीपक, स्निग्ध, मनाला प्रिय, रुचिप्रद, पाचक, उष्णवीर्य, शीतस्पर्श, तृप्तिकर, क्लेदनक, लघु व वातमार्गाचें अनुलोमन करणारा असून कफपित्तकारक व रक्तपित्तकारक आहे. अतिसेवन केल्यास देहशैथिल्यता, नेत्ररोग, भ्रम, कंठ, पंडुरोग, विसर्प, सूज, तृषा, व ज्वर हीं उत्पन्न होतात.

**लवण रसः**—शिरा, मान वगैरे ताठणें, कठीणपणा, स्त्रोतांवरोध, यांचा नाश करतो. अभिदीपक, रुचिप्रद, तीक्ष्ण, स्वेदजनक व व्रण वाढविणारा आहे. याच्या अतिसेवनानें वातरक्त, टक्कल, केश पिकणें, बळ्या पडणें, कुष्ठ, तृषा, विषारी परिणाम, व विसर्प हे विकार होतात.

**कडू रसः**—( bitter ) चवीनें वाईट असून रुचि देणारा, कृमी, तृषा, विषविकार, कुष्ठ, मूच्छीं, ज्वर, उत्साह, दाह, पित्त यांचा नाश करणारा, शरीरांतील द्रव पदार्थ, मेद, वसा, मज्जा, मल, मूत्र, यांचें शोषण करणारा,

## आहारशास्त्र.....

लघु, शीत, रुक्ष, स्तन्य व कंठ यांची शुद्धि करणारा आहे. अतिसेवन केल्यास, तो धातुक्षय व वातव्याधि करणारा आहे.

**तिखट रसः**—गलरोग, शीत पित्तजन्य गांधी, कुष्ठ, अलसक व सूज यांचा नाश करतो. व्रण सुके करतो. स्नेह, मेद, यांचें शोषण करतो. दीपन, पाचक, रुचिप्रद, व शोधक असून अन्नांचें शोषण करतो, संधि भाग खुले करतो, व कफाचा नाश करतो.

अतिसेवन केल्यास तृषा, शुक्र, बल, मुच्छा, शिरांचे आकुंचन, कफ, कमरेंत, पाठींत वेदना हे विकार होतात.

**तुरट रसः**—कफ, पित्तहारक, गुरु, रक्तशुद्धिकर, व्रण भरविणारा, शीत, क्लेद व मेद यांचें शोषण करणारा, अन्नपचनाला प्रतिबंधक, स्तंभक, रुक्ष, व त्वचा स्वच्छ करणारा आहे. अतिसेवन केल्यास, मलावरोध, पोटफुगी, हृद्रोग, तृष्णा, कृशता, शुक्रनाश, वाहिन्यांचे आकुंचन, व मलमूत्राचा अवरोध हे विकार होतात.

**मधुरवर्गः**—तूप, गूळ, फणस, दूध, उंस, मध व द्राक्षे इ.

**आम्लवर्गः**—आंवळा, चिंच, महाळुंग, डाळिंब, चुका इ.

**लवणवर्गः**—सैंधव, पादेलोण, मीठ, क्षार इ.

**कडूवर्गः**—कडू पडवळ, अडुळसा, अतिवीष, वेखंड, कडु कारले इ.

**तिखटवर्गः**—हिंग, मिरी, पिंपळी, लसूण इ.

**तुरटवर्गः**—हरडा, कवठ, मध, बेहडा, आंवळाकाठी इ.

या प्रकरणामध्ये आयुर्वेदीय द्रव्य, पदार्थ, अन्न याचे गुणदोष कसे ओळखावेत याची माहिती दिलेली आहे. कोणतेही अपरिचित फळ आपल्या हातांत आले, तर लॅबोरेटरींतून रिपोर्ट येऊन त्याची परीक्षा होण्यापूर्वी जिभेच्या चवीने जो रस ठरेल, त्यावरून त्याचे अमुक गुण असावेत, याची परीक्षा ताबडतोब ध्यानांत आल्याशिवाय राहणार नाही. आजारीपणांत किंवा निरोगी अवस्थेत आपण वातुळ, तेलकट, पदार्थ खाऊ नकोस म्हणून रोग्यांना सांगतो तें आपल्या मुनींनी, अगोदरच कसे जाणले होतें, हे क्रमशः पुढील प्रकरणांवरून ध्यानांत येईलच. आपल्या मुनींनी तयार केलेल्या पालेभाज्या, आपल्या नेहमीं

खाण्यांत येणारे पदार्थ, यांची उपयुक्त माहिती लिहिलेली आहे. रसायनशास्त्राच्या शोधाने, अन्नामध्ये कोणती तत्वे किती प्रमाणात असतात, हे सूक्ष्मदर्शक यंत्राच्या सहाय्याने व प्राण्यांवर प्रयोग करून शोधून काढतां आले, तरी अन्नाचा शरीरामध्ये परिपाक झाल्यानंतर कोणते गुणदोष उत्पन्न होतात व होतील याची माहिती आयुर्वेदांत असल्यामुळे त्याचे वैशिष्ट आजतागायत कायम राहिलेले आहे. आयुर्वेदांतील माहिती सूत्रमय आहे व हीच सूत्रे पाश्चात्यांनी प्रमाणभूत मानलेली असावीत, हे निरनिराळ्या नवीन शोधानी व तीच माहिती आपल्या ग्रंथांत आढळते, यावरून म्हणण्यास हरकत नाही. पाश्चात्यांच्या शोधाने, ज्ञानाने, आमची विचारशक्ती शोधक झालेली आहे व त्याचा उपयोग यथामतीने मी केला आहे, तो कितपत साधला आहे हे वाचकांवर सोंपवून पुढील प्रकरणांकडे वळू.

उदाहरणार्थ, गळा दुखत असला अगर खोकला येत असला तर पाश्चात्य वैद्य गळ्याच्या आंतल्या बाजूस टॅनिक ॲसिड ग्लिसरीन लावतात. आयुर्वेदिक पद्धतिने कफनाशक औषध तुरट पाहिजे. तुरट व मधुर रस कफनाशक आहे, या न्यायाने टॅनिक ॲसिड तुरट व ग्लिसरीन मधुर आहे, यामुळे ते कफाचा नाश करतें. आयुर्वेदाची थियरी पाश्चात्य औषधाना सुद्धां कशी लागू पडते हे वरील उदाहरणांवरून समजून येईल. अशा प्रकारची शोधक दृष्टि डॉक्टरांनी ठेवल्यास आयुर्वेदीय सूत्ररूप ग्रंथ किती महत्त्वाचे आहेत व त्यासंबंधी आपल्या कर्तव्याची जाणीव प्रत्येकाला झाल्याशिवाय राहणार नाही अशी खात्री वाटते.





## प्रकरण २ रें

# सेंद्रिय व निरिंद्रिय आहाराचें वर्गीकरण

अन्नशास्त्राचा विचार करतांना आपला वनस्पतीशीं किती निकटचा संबंध आहे हें अगोदर पाहिलें पाहिजे. आपल्याला अन्न हें वनस्पतींपासून मिळत असतें. वनस्पती नसली तर अन्न कोठून उत्पन्न होणार ? वनस्पतींचा पोषक पदार्थ द्रवरूप व वायुरूप पाहिजे. हा द्रवरूप पदार्थ पाण्यांत जर तादात्म्य होईल तरच वनस्पतींच्या मूळांच्या द्वारे शोषला जातो. आपल्यामध्ये श्वासोच्छ्वासक्रिया आहे त्याप्रमाणेंच वनस्पतींना आहे, वनस्पतींना हवेमधूनही पोषक द्रव्यें मिळत असतात. आपल्या शास्त्रकारांच्या मते सर्व दृश्य पंचमहाभूतात्मक आहे व कोणताही पदार्थ घेतला तरी या तत्वांच्या बाहेर नाही. रसायनशास्त्रकारांनीं उद्योग करून हे मूलतत्त्वरूपी पदार्थ एकंदर ७० काढलेले आहेत, व आणखीही निघत आहेत. हे पदार्थ परस्परांहून भिन्न, स्वतःसिद्ध व इतर पदार्थांस संयोगानें उत्पन्न करणारे असे आहेत. आपल्या पंचमहाभूतांपैकी वायु-हवा हें शोधाअंती ऑक्सिजन व नायट्रोजन यांचें मिश्रण आहे. शेंकडा ७९ भाग नायट्रोजन व २१ भाग ऑक्सिजन; दर हजारामागे ४ भाग कार्बानिक असिड असतें. दुसरें तत्त्व आप हेंही स्वतंत्र तत्त्व नाही. हें आप तत्त्व हैड्रोजन व ऑक्सिजन या वायूंच्या मिश्रणानें झालेले आहे. नायट्रोजन व हायड्रोजन यांच्या मिश्रणानें होणारा आमोनिया थोडासा हवेंत असतो. आपल्या खाण्यांत येणाऱ्या सर्व सृष्टीमधील पदार्थांचे दोन वर्ग केलेले आहेत. सेंद्रिय ( Organic ) व निरिंद्रिय ( Inorganic ) सजीव वस्तूशीं संबंध येऊन जी वस्तु अस्तित्वांत आली, तिला सेंद्रिय पदार्थ म्हणतात व निरींद्रिय पदार्थांचा सजीव वस्तूशीं संबंधच असू शकत नाही.

सेंद्रिय पदार्थः—तूप, साखर, गहू, तांदूळ, मांस, कंद, लांकूड वगैरे.

निरिंद्रिय पदार्थः—तांबें, पितळ, मीठ, दगड, क्षार, वगैरे वनस्पतींना मिळणारे क्षार त्यांना ह्या निरिंद्रिय सृष्टीमधून मिळतात. बांडगुळांसारख्या कांहीं

## .....सेंद्रिय व निरिंद्रिय आहाराचें वर्गीकरण

परोपजीवि वनस्पती, आंब्यांच्या झाडांमधून आपलें पोषक अन्न घेत असतात व काहीं कुजलेल्या हाडांमासांवर वाढून आपलें पोषक द्रव्य घेत असतात. वनस्पतींचें अन्न निरिंद्रिय असलें तरी सेंद्रिय बनविण्याची ताकद फक्त वनस्पतींमध्येच आढळते. उ.—साखर, तेल वगैरे.

आपल्या खाण्यांत निरिंद्रिय पदार्थांपैकीं पदार्थ म्हणजे मीठ, हवा व पाणी हें होत. प्रत्येक वनस्पतीच्या वाढीला विशिष्ट तत्त्वे लागतात, व तीं तत्त्वे हवा, व जमिनीमधून मिळाल्यास त्यांची योग्य वाढ होते. नागपूरसारख्या ठिकाणीं संत्रें, मोसंबी चांगलीं होतात, परंतु तींच, आपण मुंबईसारख्या आजूबाजूच्या भागांत, त्या झाडांचीं कलमें आणून लावल्यास व त्याप्रमाणें जमीन तयार केल्यास, वाढ होत नाही, यावरून प्रत्येक वनस्पतींचा विशिष्टपणा आहे हें आपोआप सिद्ध होतें.

तात्पर्य काय, मनुष्य वनस्पत्याहारी अगर मांसाहारी असला, तरी दोघांनाही वनस्पतींवर अवलंबून राहावें लागतें हें उघड आहे. आपण परावलंबी आहोंत. वनस्पती नसल्या तर आपण जगूं शकणार नाहीं. निरिंद्रिय पदार्थांपासून सेंद्रिय पदार्थ वनस्पतींकडून वरीलप्रमाणें तयार केले जातात व आपण ते खाऊन त्यांना निरींद्रिय स्थितींत पोचवितों. अन्नाचा उपयोग शरीरांतील नाश पावलेल्या पेशींची भरपाई करणें, दुरुस्ती करणें, ताकद देणें व उष्णता कायम ठेवणें हे होत. अन्न कमी जास्ती लागणें हें हवेंमध्ये होणाऱ्या ( थंड व उष्ण ) फरकावर व प्रत्येकाच्या कामावर अवलंबून आहे. मागील प्रकरणांत आयुर्वेदानें अन्नाचे भेद केलेले आहेत, त्यांत शीतवीर्य व उष्णवीर्य असें सांगितलेले आहे. त्याचप्रमाणें पाश्चात्य ग्रंथकारांनीं कोणत्या अन्नामध्ये कमी जास्ती उष्णता उत्पन्न करण्याचें सामर्थ्य आहे याचे शोध लावलेले आहेत. आपल्या शरीरांत स्थूल दृष्ट्या १४ मूलतत्त्वे सांपडतात व यापैकीं ४ तत्त्वे अत्यंत महत्त्वाचीं तीं प्रत्येक अन्नामध्ये असलीं पाहिजेत हें उघड झालें.

हीं चार तत्त्वे म्हणजे ऑक्सिजन, हैड्रोजन, कार्बन व नैट्रोजन. ह्या ४ तत्त्वांनुसार अन्नाची विभागणी केलेली आहे.

सेंद्रिय पदार्थां ( organic ) मध्ये नायट्रोजन युक्त पदार्थ व नायट्रोजन-विरहीत असे भाग पडतात. नायट्रोजनविरहीताचे पुनः दोन भाग होतात. स्निग्ध

## आहारशास्त्र.....

व शर्करायुक्त पदार्थ. नायट्रोजनयुक्त पदार्थांत कार्बन, हायड्रोजन, ऑक्सिजन क्वचित थोडा फॉस्फरस व गंधकही आढळतो. आपल्या शरीरांमधील पेशींची ( cells ) वाढ त्यामध्ये असणाऱ्या जीवनतत्त्वामुळे ( Protoplasm ) होत असते व हे तत्त्व प्रत्येक सेंद्रिय पदार्थांमध्ये असतेंच. ह्या पदार्थांमध्ये नायट्रोजनचें प्रमाण जास्त असतें, म्हणून नायट्रोजनयुक्त पदार्थ अगर मांसवर्धक पदार्थ किंवा नायट्रोजनयुक्त वर्ग असें म्हणण्याची रीत पडलेली आहे.

ज्यामध्ये नायट्रोजन नसतो, ते पदार्थ उष्णतोत्पादक असतात व त्यांमध्ये कार्बनचें प्रमाण जास्त असतें, म्हणून त्यांना कार्बनविशिष्ट पदार्थ म्हणतात. उष्णताजनक अगर कार्बनविशिष्ट पदार्थांमध्ये साधारणतः साखर, स्टॉर्च, तेल, चरबी, गोंद हे पदार्थ येतात.

कार्बनविशिष्ट पदार्थांचे दोन भाग-स्निग्ध व शर्कराविशिष्ट. त्यामध्ये नैट्रोजन मुळींच नसतो, परंतु बाकीचीं तत्वे असतात. रसायनशास्त्रवेत्त्यांनीं म्हटल्याप्रमाणें खालीलप्रमाणें या पदार्थांमध्ये हीं तत्वे असतात. शर्करायुक्त पदार्थांमध्ये हैड्रोजनचें प्रमाण ऑक्सिजनबरोबर संयोग होऊन पाणी तयार होणें एवढेंच असतें, परंतु स्निग्ध द्रव्यांमध्ये तें जास्त असतें.

स्टॉर्चमध्ये कार्बन ६ भाग, हायड्रोजन १० भाग व ऑक्सिजन ५ भाग यामुळे स्टॉर्च हा शर्कराविशिष्ट वर्गांत येतो. गहू, तांदूळ, बटाटा यांमध्ये स्टॉर्चचें प्रमाण जास्त असतें. गव्हांमध्ये शेंकडा ७० भाग स्टॉर्च व १० भाग मांसोत्पादक भाग असतात. गव्हांची कणिक एका फडक्यांत बांधून पुरचुंडी करावी व ती पुरचुंडी पाण्यांत हालवली म्हणजे पाणी पांढरे होतें; तो स्टॉर्च होय. वनस्पत्याहार श्रेष्ठ, अगर मांसाहार श्रेष्ठ हा प्रश्न वादात्मक आहे. त्याचे गुणदोष पुढें देण्यांत येतीलच. शास्त्रीयदृष्ट्या अन्नशास्त्राचें विवेचन करावयाचें, म्हणजे ज्यांमध्ये पोषक भाग जास्त तो श्रेष्ठ आहार हें ओघानेंच येतें. मानसशास्त्रदृष्ट्या मांसाहार हा कमी दर्जाचा समजला जाईल, कारण हा आहार करणारा वर्ग, सात्त्विक स्वभावाचा क्वचितच आढळतो. आहार कोणचा करावा हें ठरविणें फार कठीण आहे. आपण रसायनशास्त्रदृष्ट्या अन्नाचें वर्गीकरण करून, अमुक एक श्रेष्ठ आहार असा ठरविला, तरी तो आहार प्रत्येकाची प्रकृति, हवामान स्वभाव, शिवाय आमांशय आंतर्दी यांच्याकडून पूर्ण पचन होऊन अवशिष्ट

## .....सेंद्रिय व निरिंद्रिय आहाराचें वर्गीकरण

भाग इंद्रियांना। मिळणें ह्यांवर सर्व अवलंबून असतो. ह्या सर्व गोष्टी आहार सांगतांना विचारांत घेतल्या पाहिजेत. अन्नापैकी सेंद्रिय पदार्थांमध्ये नैट्रोजन युक्त असणारीं द्रव्यें महत्त्वाचीं आहेत. आपल्या शरीरांत जीं १४ मूलतत्त्वे आहेत, त्यांपैकी जीं मुख्य ४ मूलतत्त्वे कार्बन, हायड्रोजन, नैट्रोजन व ऑक्सिजन हीं त्यामध्ये येतात. ह्या तत्त्वांची झीज शरीरांतली इंद्रियविषयक कार्यांमुळे होत असते व त्या तत्त्वांची भर आपल्याला नैट्रोजनयुक्त अन्न खाऊन काढतां येते. निरिंद्रिय पदार्थांची सुद्धां आपल्याला जखरी आहे. आपल्या शरीरांत पचनक्रिया चालू असते, त्यामुळे या तत्त्वांशी संयोग होऊन नवीन घटक तयार होतात व ह्या घटकांचें पृथक्करण होऊन त्याच मूलतत्त्वांचा वेगळ्या रूपानें युरिया नांवाचा पदार्थ तयार होतो. हा पदार्थ लघवीमधून बाहेर जात असतो. युरिया हा एक प्रकारचा विषारी क्षार आहे. हा शरीरांतून मूत्रद्वारे बाहेर गेला नाही तर रक्तांत मिळून यापासून मृत्यु येण्याचा संभव असतो.

ह्याच्यापासून युरिक ॲसिड तयार हेंतें व तें संघिवातांच्या रोग्यांमध्ये नेहमीं आढळतें. आपल्यामध्ये दिनचर्या या अध्यायांत लघवी अगर मल यांचे वेग धारण करूं नयेत, हें सांगण्याचा उद्देश हाच होय. नैट्रोजनयुक्त पदार्थांबरोबर खनिज द्रव्यांची जरूरी लागते. स्निग्ध अगर शर्कराविशिष्ट द्रव्यें हीं नायट्रोजनयुक्त द्रव्यांत कमीजास्त प्रमाणांत आढळतात. मनुष्यांच्या शरीरांत हीं तत्त्वे बाहेर पडत असल्यामुळे अन्नांतली जलनतत्व कार्बनचें प्रमाण नैट्रोजनच्या १४ ते १५ पट असावें असें सर्वसाधारण अनुमान आहे. तांदुळामध्ये १ भाग नैट्रोजन २० भाग स्निग्ध व शर्करारूप द्रव्यें असतात. नैट्रोजन बेताचा असल्यामुळे स्निग्ध व शर्करारूप चौपट होतात व हीं बेतवार असल्यामुळे नैट्रोजनयुक्त ३ मिळतात. तीच गोष्ट भाकरीची आहे. यामध्ये शेंकडा ४० भाग स्टॉर्च असतो. स्निग्ध द्रव्यामध्ये शेंकडा ८० भाग कार्बन व शर्करारूप द्रव्यांमध्ये ३० भाग असतो. गव्हांच्या पिठाच्या पुरचुंडींत राहिलेला चिकट भाग नैट्रोजनयुक्त असतो व पाण्यांत तळाशीं राहिलेल्या शर्करारूप भागांमध्ये स्टॉर्च असतो व थोडा स्निग्ध पदार्थ असतो. परंतु ही तत्त्वे चपातीमध्ये योग्य प्रमाणांत

## आहारशास्त्र.....

नसल्यामुळे आपण पीठ भिजवितांना तेल अगर तूप घालीत असतो. शिवाय चपातीबरोबर तूप व साखर खातो, यामुळे कॉर्बनची उणीव भरून निघते. तुरी, हरभरा, बाजरी, तांदुळ, दूध, तूप हे सर्व नैट्रोजनयुक्त पदार्थ होत. आपल्या हिंदुलोकांचा नेहमींचा आहार ( वरण भात ) कसा शास्त्रीय तत्वांवर रचलेला आहे याचा विचार करूं.

आपण नेहमीं जो वरण भात जेवतो, त्यामध्ये भात, तूप, तुरीचें वरण, मीठ, लिंबु हीं येतात. भातामध्ये शर्करायुक्त द्रव्ये ८३ भाग, नैट्रोजनयुक्त ५ भाग, स्निग्ध द्रव्ये १ भाग, पाणी १० भाग व क्षार अर्धा भाग. तुरीच्या डाळीमध्ये नायट्रोजनयुक्त द्रव्ये इतर डाळीपेक्षां जास्त असतात व हीं भातांमध्ये अगदीं कमी असतात. याची भर करण्याकरितां आपण भातावर तुरीचें वरण घेतो. तुरीच्या डाळीमध्ये शेंकडा २५ नायट्रोजनयुक्त द्रव्ये असतात. शर्करारूप द्रव्ये शेंकडा ६० असतात. यामध्ये स्निग्ध द्रव्ये कमी असल्यामुळे आपण वरण-भातामध्ये तूप घालतो. तुपामध्ये शेंकडा ९० भाग स्निग्ध द्रव्ये असतात. स्निग्ध द्रव्ये उष्णतोत्पादक असतात.

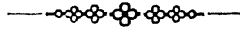
डाळींत शेंकडा २ भाग व तांदुळांत अर्धा भाग क्षार असतो; याकरितां आपण त्यांत मीठ घालतो व थोडा लिंबाचा रस पचनक्रिया वाढविण्याकरितां घालतो. वय, धंदा, राहणी यांवर आपल्याला ऋतुपरत्वे आहारबदलणे भाग पडतें. असो.

मानवी जीवनास ज्याप्रमाणे आहाराची जरूरी आहे त्याप्रमाणेच किंबहुना त्याहूनहि ज्यास्त महत्त्वाची जरूरी शुद्ध हवेची आहे; तेव्हां प्रथमतः त्यासंबंधीं विवरण करून नंतर क्रमशः आहारशास्त्रविषयक इतर आवश्यक गोष्टींचा उहापोह करूं.



## प्रकरण ३ रें

# शुद्ध हवेचें महत्त्व



आपलें जीवित टिकण्यास पाणी व आहाराची ( अन्नाची ) ज्याप्रमाणें जरूरी आहे त्याप्रमाणेंच हवेचीहि अत्यंत आवश्यकता आहे. आपण पाणी व अन्न कांहीं दिवस नसलें तर कांहीं काळ वाचूं शकूं; परंतु हवा नसली तर एक क्षणहि जिवंत राहूं शकणार नाहीं. हवेची आवश्यकता प्रत्येकाला आहे. आपण कोठेंहि गेलों, अगर राहिलों, अगर पाहुणा आपल्याकडे आला तर पहिली विचारपुस हवापाण्याची करतो, तात्पर्य काय, हवेचें महत्त्व प्रत्येकाला असल्यामुळें प्रथमतः या विषयाचा उहापोह करणें इष्ट आहे. प्रत्येक मनुष्य आपल्या श्वासद्वारें दर वर्षाला ८०० पाँड हवा आंत घेतो व बाहेर टाकतो असा अंदाज आहे. हवा ही ४ प्रकारच्या वायूंनी बनलेली आहे. ऑक्सिजन, हायड्रोजन, नायट्रोजन, कॅरबॉनिक अॅसिड वायु व वाफ. हवेंत एकप्रकारें जीवरूपी शक्ति असते, त्याद्वारें आपल्या शरीराला लागणारी पोषक द्रव्यें मिळतात. ही शक्ति हवेमध्ये कमीजास्त ज्याप्रमाणें होईल तसा मनुष्यावर परिणाम होतो. हवा शुष्क असली तरी त्यामधील पोषक कण शरीराला हितावह असतात, परंतु पाऊस, सर्द, ओलेपणा असला तर त्याचा उलट परिणाम होतो.

शरीरांत असणारी अदृश्य शक्ति व हवेंतील शक्ति यांच्या संयोगानें आपली प्रकृति चांगली अगर वाईट राहते. आपल्या त्वचेच्या द्वारें नेहमीं निरोगीपणांत घाम येत असतो व त्या द्वारें शरीरांतील विजातीय घाण बाहेर पडत असते. हें सर्व आपोआप घडत असतें, परंतु हें कोणाच्या शक्तीनें होतें याचा उलगडा समाधानकारक सांगतां येत नाहीं. ही अदृश्य शक्ति ज्या ईश्वरानें आपल्याला जन्म दिला, जो अखिल विश्वाची घडामोड करतो त्यानेंच आपल्या हातांत ठेवलेली आहे. शरीरांत अम्ल तत्त्वे, विषारी पदार्थ वाढले म्हणजे ताप येतो, त्यावेळीं शरीरांतिल अदृश्य शक्ति कार्य करीत असली म्हणजे त्वचेच्या द्वारें ती घाण बाहेर

## आहारशास्त्र.....

जात असते; परंतु थंडी, सर्द हवा, दाट वस्ती, यामध्ये लवचेची द्वारे बंद होऊन घाण बाहेर न जातां आंतल्याआंत सांचली जाते व इतर अवयव त्यामुळे विघडतात. हवा थंड असली, तर या अदृश्य बीजरूपी शक्तीचे कार्य बरोबर चालत नाही. अशावेळीं यामध्ये संधिवाताचे रोगी दुखणें वाढल्याचे आढळतात. विद्युत्शक्तीचा प्रवाह चालण्यास ज्याप्रमाणें पॉझिटिव्ह व निगेटिव्ह तारांची योजना असते, त्याचप्रमाणें आपल्या ह्या पंचमहाभूतात्मक शरीरास त्याचे व्यापार सुरळीत चालण्यास ही बाह्य शक्ती शुद्ध स्वरूपांत मिळाली पाहिजे. ज्यांची जीवनशक्ति चांगली असते अशांच्यावर हवेमध्ये फरक झाला असतां परिणाम होत नाही, परंतु सर्दी वगैरे ज्यांना झालेली आहे, पडसें वहात आहे, अशांच्यावर वाईट परिणाम ताबडतोब होतो. शुद्ध व स्वच्छ हवा शरीर निरोगी राहण्यास अवश्य पाहिजे. शुद्ध व स्वच्छ हवेमध्ये हे बीजरूपी अदृश्य कण चांगल्या स्थितीत असतात व त्यामुळे शरीरावर चांगला परिणाम होतो. आज मुंबईसारख्या ठिकाणाचा विचार करतां किती लोकांच्या खोल्या व घरे हवाशीर आहेत? शुद्ध हवा व अशुद्ध हवा कोणची याची जाणीव आपल्याला ताबडतोब होते. कित्येक लोकांच्या खोल्या पाहिल्या असतां जेवण, झोंपणें, वगैरे एका खोलीत होत असल्यामुळे, त्या ठिकाणीं असणाऱ्या मोरीची हवा झोंपेच्या वेळीं मनुष्याच्या श्वासोच्छ्वासानें जात असते. अन्न व पाणी हे कितीहि स्वच्छ व चांगले असले व हवा चांगली नसली तर अन्नाचा कांहीं उपयोग होत नाही. हवेमधील प्राणवायुमुळेच अशुद्ध रक्त शुद्ध होत असतें व या शुद्ध रक्तानें आपली इंद्रियें सुव्यवस्थित असतात, परंतु दुर्दैवानें परकीयांच्या सत्तेखालीं, त्याचप्रमाणें मालकांचीं वाढलेलीं भाडीं, यामुळे समजून उमजून बऱ्याचशा लोकांना अंधारकोठडीत रहावें लागत आहे. अशा घरांतील मंडळींना डॉक्टर व वैद्यांचा नेहमीं आश्रय करावा लागतो; परंतु त्याबरोबर या औषधांचीं कार्यें परिणामकारक होण्यास शुद्ध हवेची जरूरी लागते. जीवनशक्तीचा जोर असतो, तोंपर्यंत औषधें कार्य करूं शकतात, परंतु ज्या वेळीं औषधें व डॉक्टर्स थकतात, त्यावेळीं रोग्याला 'बाबा ! हवेवर जा म्हणजे सुधारशील' असें डॉक्टरला सांगावें लागतें. कोंकणांत रहाणारे ज्यांना दारिद्र्यावस्थेमुळे एक वेळ जेवण करून रहावें लागतें, अशांची शरीरयष्टी पाहिली व शहरवासी लोकांच्या

## ..... शुद्ध हवेचें महत्त्व

शरीरार्शां यांची तुलना केली तर खेडेगांवांतील लोक उच्च ठरतील. त्यांना पोटभर अन्न जरी मिळाले नाही तरी शुद्ध हवा मिळत असते. १-२ महिने बाहेरगांवचा इसम अगर पाहुणा नेहमीं मुंबईबाहेर राहणारा दोन दिवस मुंबईत आला म्हणजे कंटाळून जातो, त्याची पचनक्रिया विघडते, मलावरोध होतो व त्याला आपण केव्हां मुंबईतून पाय काढतो असें होऊन जातें. आपण शहरांमध्ये जरी चपाती-गव्हाचें अन्न खाल्लें तरी तें पचन होण्यास जी शुद्ध हवा आपल्याला पाहिजे ती मिळाली नाही तर त्या पौष्टिक अन्नाचा कांहीं एक उपयोग होत नाही. उलट शहरवासी माणसांच्या चेहऱ्यावर पांढुरकेपणा येतो. ज्या ठिकाणी थंड, सर्द हवा असते, त्या ठिकाणीं पडणारी घाण कुजूं लागते व त्यापासून जे दूषित वायु सुटतात त्यामुळें हवा विघडून जाते. परंतु ज्यावेळीं पाऊस पडतो त्यावेळीं हवा हलकी होते व हे दूषित वायु हवेबरोबर मिळतात व त्यामुळें आपल्याला ( शहर सोडून ) जिकडे तिकडे घाण येऊं लागते. हवेचा ज्याप्रमाणें कमी जास्ती दाब होईल त्याप्रमाणें दुर्गंधी वायु जिकडे तिकडे सुटतात. आपल्या शक्तीच्या मानानें शरीर रक्षणाकरितां हवा शुद्ध कशी मिळेल याचा प्रयत्न केला पाहिजे. आपल्या शरीरांतील अशुद्ध रक्त ज्यावेळीं शुद्ध होण्याकरितां फुफुसांत जातें, त्यावेळीं तें शुद्ध होण्याकरितां हवेंतील प्राणवायुरूपी विजेचा उपयोग रक्तांतील विषारी पदार्थ जो कार्बन तो काढण्याकडे होतो. आपण जें अन्न खातों त्या द्वारे आपल्याला एक प्रकारची जीवनशक्ति मिळते, तेवढी पुरी पडत नाही याकरितां ईश्वरानें फुफुसें आपल्याला दिलेली आहेत. ज्यावेळीं हें रक्त शुद्ध होऊन शरिरांत फिरतें त्यावेळीं तें प्रत्येक इंद्रियाला हवेंतून मिळणारी वीज रक्तद्वारां पुरवित असतें. झोपेमध्ये ज्यावेळीं पोट स्वस्थ असतें, त्यावेळीं फुफुसें वीज पुरवण्याचें काम करित असतात. हें आपल्याला निद्रिस्त माणसांच्या श्वासाद्वारे आढळून येतें. रात्रीच्या वेळीं हलकें अन्न जेवले असतां पोटाला विश्रांति मिळते. परंतु जड अन्न खाल्लें असतां पचनक्रियेमध्ये विघाड होऊन अन्न पचनाऐवजीं तें कुजतें व त्यामुळें रक्त विघडतें. झोपेच्या वेळीं फुफुसें प्राणरूपी तत्त्व पुरवण्याचें काम करित असतात. अशा वेळीं जर काळोख्या खोलींत जवळ मोरी असून खिडकीचे दरवाजे बंद करून निजलें व तेथील कोंदट हवा आपल्या श्वासाद्वारे



## आहारशास्त्र.....

जाऊन रक्त अशुद्ध झाले आणि त्यामुळे अपचन झाले, मलावरोध झाला, डोकें दुखुं लागले, तर दोष कोणाचा !

आपण घंघ्याची गोष्ट घ्या, बहुतेक कारखाने, गिरण्या, दुकानें, जवळ जवळ असल्यामुळे तेथें काम करणारांना शुद्ध हवा मिळत नाही, यामुळे ४-५ तास काम केल्यानंतर मनुष्य ज्यावेळीं कामावरून घरीं येतो त्यावेळीं शुद्ध हवा ही काय चीज आहे हें त्याला कळून येतें.

प्रत्येक मनुष्य १ मिनिटाला १३ ते २० वेळां श्वासोच्छ्वास करतो. साधारणपणें १ मिनिटाला ३०० घनइंच हवा मनुष्याला लागते असें जर धरलें तर त्यापैकीं २४ घनइंच प्राणवायु रक्तामध्ये मिसळून तेवढाच विपारी वायु बाहेर पडल्यानंतर एक तासांत १४४० घनइंच वायु फुफ्फुसद्वारे खर्च झाला, व रक्तांत मिसळला असें मानावें लागेल. या वरून श्मोपेच्या ६-७ तासांत प्रत्येकाला अदमासें किती हवा पाहिजे याचें अनुमान काढतां येईल. शहरांतील लोकांना इतकी हवा प्रत्येक खोलींत मिळत नाही, यावरून शालागृहे, सिनेमा, नाटकें, फॅक्टरीज, मुंबईतील खोल्या हीं रोगोत्पादक ठिकाणें आहेत हें सिद्ध होतें.

क्षय, गंडमाळा वगैरे विकार दूषितजन्य हवेमुळे होतात. घाणेरडें अगर नळांतील पाणी एक वेळ लवकर आजारी पाडणार नाही, परंतु दूषित हवा मात्र प्रकृति ताबडतोब विघडविते. अलिकडे मुंबईच्या लोकांवर किनाइनचा परिणाम होईनासा झाला आहे. वारंवार ताप येत आहे, किनाइनची गोळी पोटांत जात आहे, परंतु प्राणमय शुद्ध हवेच्या द्वारे मिळणाऱ्या विजेचा अभाव होत असल्यामुळे किनाइनचे दुष्परिणाम मात्र रोग्याला भोगावे लागत आहेत. निसर्गाने वाईट व चांगली हवा कोणची हें समजण्यास नाक दिलेलें आहे, तरी मोहाला बळी पडूनच कित्येक हरीचे लाल नाटकें, सिनेमा रोज पाहात आहेत. आपण स्वच्छतेकरितां चांगले चांगले कपडे वापरतो. आगगाडीमध्ये एकमेकां शेजारीं बसतो, त्यावेळीं विडी, पानसुपारीचे भक्त बरेच पहातो, आपले कपडे जरी स्वच्छ असले तरी आपण घरीं येतांना आपल्याबरोबर जो दूषित वायु हवेंत मिसळत असतो तो आपल्या श्वासाच्या द्वारे आंत जात

असतो. वादळाच्या वेळीं कडकडून पडणाऱ्या विजेमुळे हवा शुद्ध होते, त्यावेळीं जो ओझोन वायु उत्पन्न होतो त्यापासून आपल्याला शुद्ध हवा मिळून हुषारी वाटते. वरील विवरणावरून शुद्ध हवेचें महत्त्व प्रत्येकाला कळून येईलच. पुष्कळ माणसें खातात पितात पण त्यांच्या अंगावर तेज दिसत नाही, व त्यांना हुषारी वाटत नाही. पुष्कळ स्त्रिया शहरांत आल्यानंतर शुद्ध हवेच्या अभावीं पांडुरक्या फिक्कट दिसूं लागतात, या सर्वांचें कारण अशुद्ध हवा हेंच होय. एकंदरीत आपलें आयुष्य वाढविण्यास, ताकद येण्यास, शुद्ध हवेची फार जरूरी आहे. वरील एकंदर विवरणावरून आपल्या जीवनांत शुद्ध हवेचें महत्त्व किती आहे हें विचारवंतांच्या सहजीं ध्यानीं येईल.

## प्रकरण ४ थें

# पाणी व आहार

प्रत्येक प्राणिमात्राला आपलें जीवित सुव्यवस्थित रहाण्यास ज्याप्रमाणें शुद्ध हवेची व शुद्ध आहाराची आवश्यकता आहे तद्वत्च पाण्याचीहि आत्यंतिक जरूरी आहे. पाणी हें प्रत्येक प्राणिमात्राचें जीवनाधार आहे व म्हणूनच त्यास “ जीवन ” अशी शास्त्रवेद्यांनीं संज्ञा दिली आहे.

वनस्पती काय अगर मनुष्य काय प्रत्येकाला पाण्याची जरूरी आहे. पाण्या-शिवाय कोणासहि जीवंत राहतां येणार नाही. वनस्पतीला पोषक क्षार मिळत असतात, ते मुळांना मिळण्याकरितां पावसाच्या पाण्याची जरूरी लागते. पाण्या-मुळे त्यांना आर्द्रपणा येतो व त्यामुळे त्यांचें शोषण होऊं शकतें. अन्नरसाचा आर्द्रपणा पाण्यामुळेच आहे. पाणी नसेल तर रुधिराभिसरण होणार नाही व प्रत्येक इंद्रियाचें, पेशीचें पोषण होणार नाही. आपल्याला ठाऊकच आहे कीं, अतिसार, कॉलरा या विकारांत जुलाब फार झाल्यामुळे व घामामुळे पायांना वळ येतात, पोठ्या दुखतात, याचें कारण रक्तांमधील पाण्याचा अंश कमी होणें हें होय. पाणी सुद्धां जरूर आहे म्हणून ज्यास्त पिता कामा नये. जास्त

## आहारशास्त्र.....

पाणी प्याल्यामुळे रुधिराभिसरणामध्ये दाब वाढून हृदयाला, मेहनत पडते. ज्यांना हृदयाचा विकार आहे त्यांनी पेय पदार्थ जास्त पितां कामा नये. या रोग्यांनी पाण्याचा भाग पोटांत जाण्याकरितां म्हणून फळांचे रस घ्यावेत. जेवतांना जर पाणी प्यालें तर आमांशयांतील रसाचे ( gastric juice ) क्षारत्व ( acidity ) तात्पुरतें कमी होतें तरी त्यापासून नुकसान नाहीं असें एका तज्ज्ञांचें मत आहे. जेवतांना पाणी प्यालें अगर भूक नसतां रिकाम्या पोटावर पाणी प्यालें तर एक प्रकारें आमांशयांतील रसांना उत्तेजन मिळतें. भूक नसेल तर कांहीं तरी खाण्याची इच्छा होते. जेवतांना पाणी प्याल्यामुळे, चरबीचा सांठा वाढत नाहीं. पाण्यामुळे एक प्रकारचें अन्न शोषण होण्यास मदत होते, मलाबरोधासारखे विकार टळतात. डोंगरांत उत्पन्न होणाऱ्या झऱ्याचें पाणी उत्तम; कारण त्यांमध्ये जंतु नसतात. ज्या लोकांना अशा प्रकारचें पाणी मिळण्याची व्यवस्था आहे तेथें टॉयफाइड सारखे विकार होत नाहींत. हें पाणी पचण्याला कठीण असतें. परंतु त्यामधील क्षारांमुळे सर्व प्रकारचीं तत्रें आपल्याला मिळत असतात. मिनरल वाटर्स मध्ये कॅल्सीक वायु असल्यामुळे भूक चांगली लागते व उन्हाळ्यामध्ये चांगला फायदा होतो.

### प्रकरण ५ वें

## पाणी व पेय पदार्थ

आपल्याला अन्न कोणच्या प्रकारचें पाहिजे व त्याचे आपल्या मनावर व शरीरावर काय परिणाम होतात यासंबंधीचें विवरण पुढें क्रमशः येईलच. ज्याप्रमाणें आपणांस अन्नाची जरूरी आहे त्याचप्रमाणें पेय पदार्थांचीही जरूरी आहे, हीच पेयें आपण निरनिराळ्या स्वरूपांत घेत असल्यामुळे त्यांचे आपल्या मनावर व रक्तावर जे काय परिणाम होतात त्यासंबंधीचें विवेचन याठिकाणीं करावयाचें आहे. दारू, चहा, कॉफी, ब्रॅण्डी वगैरे पेयें मादक वर्गांत येतात. हीं सर्व पेयें कमी जास्त प्रमाणांत प्रत्येकाच्या सेवनांत हमेश येतात.

## .....पाणी व पेय पदार्थ

ईश्वरानें हीं मेर्यें निर्माण करण्यांत त्याचा कांहीं तरी उपयोग आहे. तीं मनुष्यप्राण्यांकरितांच केलेलीं आहेत असें जरी आहे, तरी कोणचीहि गोष्ट नियमितपणें सेवन केली असतां शरिराला हितावह हेत, याकरितांच या सर्व पेयांचे गुणदाप आपल्याला माहित असणें जरूर आहे. आशा व निराशा, सुख व दुःख याचा अनुभव प्रत्येकाला रोजच्या रोज येत असतां. आपण दमलों, आपल्याला थकवा आला, हुपारी वाटत नसली, तर कांहीं तरी उत्साह येण्यास आपण उत्तेजक पेयांच्या मागें लागतो. व ह्या उत्तेजक पेयांमध्ये, दारू, चहा, कॉफी, वगैरे हीं सर्व येतात. निसर्गाच्या नियमाप्रमाणें शरीर थकलें असतां पेयांपेक्षां विश्रांति घेणें हें इष्ट असतें, परंतु समजूत उमजूत कां होईना थकवा आला असतां वरील पेयांचा हमेशा आश्रय केला जातो. हीं पेयें आपल्याला जीं हुपारी आणतात ती कृत्रिम असते. असो. आपल्या समाजामध्ये आज दारूचें व्यसन फार बळाळलें आहे. दयाळु सरकारनें हिंदी प्रजेकरितां निरनिराळ्या टिकाणीं दुकानें काढलेलीं आहेत व नवीन काढण्याबद्दल परवानगीहि मिळत आहे. दारू पिणें, हें कोणाच्याहि धर्मोत सांगितलेलें नाहीं. दारूचे परिणाम काय होतात, त्याच्यापार्थीं घरादारांची राखरांगोळी कशी होते याचें चित्र रा. गडकरी व इतर लेखकांनीं मद्यपानासंबंधीं पुस्तकें लिहून वर्णिलेलें आहे. परंतु लेखकाला आरोग्य दृष्ट्या व वैद्यक दृष्ट्या विचार करावयाचा असल्यामुळें आपल्या शरीरावर कसा व कोणता परिणाम होतो याची माहिती प्रत्येकाला असणें जरूर आहे.

कोणचेहि मादक पेय फार मोठ्या प्रमाणांत घेतलें असतां, शरिराला हितावह होत नाहीं. अल्कोल थोड्या प्रमाणांत घेतलें असतां, ज्ञानतंतुना उत्तेजन मिळतें व त्यामुळें रुधिराभिसरण चांगलें चालतें. ज्यांची शरीरप्रकृति चांगली आहे व ज थोड्या प्रमाणांत घेतात, ते आपलें काम उत्साहानें करतात असें आढळण्यांत येतें व त्यांना भूकहि चांगली लागते. फ्रान्समध्ये तयार होणाऱ्या दारूमध्ये शेंकडा ९ अल्कोलचें प्रमाण असतें. परंतु हेंच जास्त घेण्यांत आल्यास मेंदूची शक्ति बिघडते. लाल दारू असते ती थोड्या प्रमाणांत घेण्यांत आल्यास मनुष्य आपलें सुख दुःख विसरतो परंतु त्याच्या उलट जास्त घेण्यांत आल्यास थकवा जास्त येतो.

## आहारशास्त्र.....

बीअर हिच्यामध्ये दारूपेक्षां पौष्टिक भाग विशेष असून ती दारूसारखी मादक नाही. तिची चव कडू असल्यामुळे पचनशक्तीला तिची मदत होते. बीअरमध्ये अल्कोलचे प्रमाण कमी असते. व दारूसारखी मादक जरी ती नसली तरी ती घेणाराला भयंकर व्यसन लागते. कित्येक लोक ती जेवणाच्या वेळी घेतात, परन्तु थोड्या प्रमाणांत घेतल्यास फायदा होतो. अल्कोलचा परिणाम हृदय, यकृत व रक्तवाहिन्यांवर विशेष होतो. नेहमी जास्त प्रमाणांत घेणाराला वेड लागते, व मनुष्य भरमसाट होतो. दारू पिण्यापासून मेंदूवर परिणाम होत असल्यामुळे, त्याची विचारशक्ति नष्ट होते; व त्यामुळे त्याच्या हातून गुन्हे जास्त होतात. आपली जीं जननेंद्रिये आहेत त्यांवर अल्कोलचा परिणाम होऊन तीं निर्बल बनतात व त्यामुळे नपुंसकत्व येते. दारू पिणाराचें यकृत व मूत्रपिंड वारंवार उत्तेजित होऊन त्यामध्ये सूज येते व कांहीं कालानें रोगी मृत्युमुखी पडतो. दारू पिणाराचें शरीर पाहिलें असतां त्यावर अकालीं जरत्व आलेलें दिसतें व त्याची रोग प्रतिबंधक शक्तिहि नष्ट झालेली असते. यामुळे कोणच्याहि सांथीचा परिणाम दारूच्यावर प्रथम होतो. दारू पिणाराला न्युमोनिया लवकर होतो. ताप जोराचा असल्यास व ताकद कमी झाल्यामुळे हृदय लवकर बंद पडते. दारू पिणारे जास्त काळ जगू शकतात असेंहि पाहण्यांत येते परंतु तो अपवाद होय. परन्तु हा फायदा त्यांना त्यांच्या वंशाचा मिळतो. दारू पिणाराच्या मुलांना दारूचें व्यसन लागते. थंड हवेपेक्षां उष्ण हवेमध्ये दारूचा परिणाम वाईट होतो. युरोप हा शीतल प्रदेश असल्यामुळे तेथे दारूचा परिणाम हिंदुस्थानांसारखा होत नाही. परंतु इतर संवयींप्रमाणें आग्नीं पाश्चात्यांची चाल उचलल्यामुळे दारूचे वाईट परिणाम त्यांच्यापेक्षां आपल्या लोकांनाच जास्त जाचक होतात. दारू ही मादक आहे, व ती कमी प्रमाणांत घेतली असतां फायदा होतो, असें वैद्यकीय मत जरी खरें असलें तरी थोडक्या प्रमाणांत घेणारे नंतर पक्कें व्यसनी बनतात, असें आढळण्यांत येते. अल्कोलाचा परिणाम गळ्यांतील ग्रंथींवर होतो. कोणचेहि व्यसन लागण्यास कांहीं तरी कारण असते. त्या कारणास्तव अगर इष्ट हेतूच्या प्राप्तीस्तव अथवा त्याचा विसर पडण्यास्तव पुष्कळ लोक दारू पिण्याची संवय लावून घेतात. दारू पिणाराचें व्यसन सोडणें म्हणजे गळ्यांतील ग्रंथी व जननेंद्रिये यांची स्थिति पूर्ववत् करणें होय. ज्याचें लग्न झालें नसेल व

## .....पाणी व पेय पदार्थ

ज्याला दारूची संवय लागली असेल त्याचें लग्न करून देणें चांगलें. पोटांमध्ये थोड्याइत गोळ्या घ्याव्या. या ग्रंथीची सुव्यवस्थित कार्ये होऊं लागलीं म्हणजे मेंदूची शक्ती वाढते व व्यसनहि सुटण्याचा संभव असतो. नुसतें दारू पिऊं नको म्हणून व्याख्यानें देऊन भागत नाही, परंतु त्याबरोबर रोग्याची मनःस्थिति सुधारण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे, व कोणत्या कारणामुळे दारूचें व्यसन लागलें तीं कारणें शोधून काढलीं पाहिजेत, नाहीतर एखाद्या भोक असलेल्या पिंपांत पाणी भरण्याचा प्रयत्न केल्यास ज्याप्रमाणें तें पिंप भोक बुजवल्याशिवाय भरलें जाणार नाही, त्याप्रमाणें दारू पिणारांची संवय काढून टाकण्यास त्याच्या मनःस्थितीचा प्रथम विचार सुरू केला पाहिजे.

ज्याप्रमाणें दारूमुळे प्रत्येकाला हुपारी वाटते, त्याचप्रमाणें चहानें सुद्धां तरतरी वाटते. झोपेंतून उठल्यानंतर, उन्हांतून आल्यानंतर, बराचवेळ एखाद्या कामांत गुंतलें असतां, चहाचा कप घेतला म्हणजे हुपारी वाटते; व यामुळेच चहाचें व्यसन लवकर सुटत नाही. चहा वाईट आहे त्यानें शरीरावर वाईट परिणाम होतो हें प्रत्येकाला माहित असतें. परन्तु शहरासारख्या ठिकाणीं, प्रत्येकाच्या घरीं पाहुणचार घेतांना चहाचा कप घेतल्याशिवाय चालतच नाही. निसर्गाच्या नियमाप्रमाणें परिस्थित्यनुरूप आपल्याला वागतां येत नसल्यामुळे या व्यसनांचा प्रतिकार करतां येत नसला तरीसुद्धां त्यांतल्यात्यांत मार्ग शोधून काढला पाहिजे.

चहाच्या दोन जाती आहेत. या जाती तो तयार करण्याच्या कृतीवर ठरवलेल्या आहेत. काळा व हिरवा या त्या दोन जाती होत. काळा चहा हा दाबून ठेवावा, म्हणजे त्यांच्यामध्ये काहीं दिवसांनीं फरमेंटेशन होतें, नंतर तो हळुहळु कोळशांच्या आचिबर सुकवावयाचा असतो. आणि हिरवा चहा ताबडतोब काढून विस्तवावर सुकवावयाचा असतो. आपल्याला चांगला चहा करावयाचा असेल त्यावेळीं चहाची पानें उकळत्या पाण्यांत टाकून थोडा वेळ ठेऊन नंतर तो गाळून घ्यावा. बराच वेळ उकळत ठेवल्यास त्यांतील तत्त्वे त्यांत उतरून त्याचा वाईट परिणाम शरीरावर होतो. चहामध्ये थिनीन म्हणून तत्त्व आहे. हिरव्या चहांत थिनीन, उडणारीं तेलें, टॅनिक एसिड

## आहारशास्त्र.....

हीं काळ्या चहापेक्षां जास्त असतात. चहा घेतल्यानंतर आपल्याला समाधान होतें व थोडी हुषारी वाटते. ही हुषारी चहांत जीं द्रव्यें असतात त्यांच्या उत्तेजकपणामुळेच वाटते. अतिसारामध्ये जुलाब फार होतात त्या वेळेला चहाचा चांगला उपयोग होतो. चहा व कॉफी यांचे गुणदोष सारखे असले तरी अतिशय चहा घेतला असतां झोंपेचा मोड होतो व शरीरप्रकृतीवरहि त्याचा परिणाम होतो. चहामध्ये जसें थिनिन असतें तसें कॉफीमध्ये कॅफिन असतें. कॉफी ही चहापेक्षां जास्त उत्तम असल्यामुळे शरीरांतील क्षार मूत्रपिंडाच्या द्वारें जाण्यास जास्त मदत करते. अशक्त माणसाला हीं दोन्ही पेयें चांगलीं नाहींत. अभिमांद्यांत आमांशयाच्या त्वचेला सूज असल्यास चहा पचत नाहीं व त्यामुळे पित्त विकार वाढतात व आंबट ढेंकर येतात. कित्येक लोकांना चहा मानवतो. अतिशय चहा पिणारांचा मेंदु तापतो, हृदयांतील धडाका वाढतो, भूक मंद होते व मूत्रपिंड विघडतात. कॉफी ज्याप्रमाणें मूत्रपिंडाला फायदेशीर आहे तसा चहा नाहीं. दारूप्रमाणें चहा व कॉफी हीं नियमित असणें चांगलें. लहान मुलांना चहा प्रेमानें पाजणें म्हणजे त्यांच्या वाढीचा आपण क्षय करणें होय. त्याचप्रमाणें स्ट्रॉंग चहा हा वयस्क माणसांना चांगला नाहीं. कॉफी ही स्नायु व हृदय यांना उत्तेजन करणारी आहे. चहामधील आम्लतत्वामुळे जास्ती चहा पिणारांना संधिवातासारखे विकार होतात.

कोको हा पौष्टिक आहे परंतु चहासारखा उत्तेजक नाहीं. याच्यामध्ये थिओब्रोमीन म्हणून तत्व आहे. परंतु चहा व कॉफी यांमधील तत्वांपेक्षां कांकांमधील तत्व उपयोगी आहे; व त्यामुळे आजारी माणसाला पौष्टिक अन्नासारखा त्याचा उपयोग करतां येतो. चहा व कॉफीसारखा कोको अपायकारक नसल्यामुळे चहाबाज लोकांनी आपल्या मुलांना लहानपणांपासून चहाची संवय न लावणें बरें. कोकोची लावावी. चहा पिणारांनीं शक्य तों केळें खाऊन चहा घ्यावा, म्हणजे वाईट परिणाम जाणवणार नाहींत.

वर दिलेल्या वर्णनावरून दारू, चहा, कॉफी, वगैरे मादक पेयें केव्हांहि शरीराला हितकारक नाहींत व दारूसारखें नीतिभ्रष्ट करणारें व्यसन दुसरें जगांत नाहीं. या सर्व पेयांमध्ये पाण्याचा अंश असतो. हीं सर्व पेयें कृत्रिम रीत्या तयार

## .....पाणी व पेय पदार्थ

केलेली असतात. शरीराला कृत्रिम हुपारी आणण्या पलीकडे त्यांचा फारसा उपयोग नसतो. निसर्गाने जे आपल्या शरीराला हितकारक व जन्मल्यापासून मरेपर्यंत ज्याचा उपयोग शरीराच्या वाढीकडे करण्यांत येतो अशा दुधासंबंधी आतां आपण विचार करूं. दुधामध्ये पाणी, साखर, लोणी, व क्षार असे भाग आहेत. त्यांत जी साखर असते ती अम्लत्व कमी करते. हें साखरेचें प्रमाण निरनिराळ्या जनावरांच्या दुधांत कमी अधिक असतें. स्त्रियांच्या दुधाशी तुलना करतां त्यांत पाणी व साखर असते व क्षार फार असतात, परंतु त्यामध्ये लोणी कमी असतें. याकरितां लहान मुलांना आपल्या आईच्या दुधाची बरोबरी करण्याकरितां गाईच्या दुधांत कमीजास्ती पाणी व साखर घालावी लागते. त्याप्रमाणें न केल्यास मुलांना दूध पचत नाही. शहरांसारख्या ठिकाणीं गाईचें मिळणारें दूध व्यापारी तत्त्वांमुळे भेसळ केलेलें असतें व लहान मुलांना तें मानवत नाही. पुष्कळ वेळां दुधामध्ये आरारूट खडू वगैरेचें पीठ मिसळतात. परंतु एकवेळ असें दूध मुलांच्या पोटांत गेलें तर अपाय होणार नाही. परंतु तेंच दूध रोगीत जनावरांचें असल्यास क्षय, रिकेट्स् सारखे विकार मुलांना जडतात. शहरासारख्या ठिकाणीं गाई, ह्यशी, जागेच्या अभावीं कोंडली गेल्यामुळे त्यांचें दूध बिघडतें. तात्पर्य काय, आज प्रत्येक गोष्टीला धंद्याचें स्वरूप आलें आहे व तीच गोष्ट दुग्ध व्यवसायालाहि लागू होत असल्यामुळे त्याचा अर्भकांच्या जीवितावर अनिष्ट परिणाम होत असतो. मोहरूपी पैशाच्या मार्गे लागणाराला नीतीची पर्वा नसते व या नीतीच्या अभावींच हळुहळु अदृश्य रूपानें मिळत असलेलें पाप त्याला समजत नसतें. आपण चहा, वगैरे मादक पेयें पितों त्यामध्ये दूध घालून त्याचा विपारीपणा कमी करतो. पुष्कळ लोक दुधापेक्षां ताक पितात. कारण त्यामधील चरवीयुक्त जें लोणी तें काढलेलें असतें व त्याच्यामध्ये लॅक्टिक असिड असतें. ताक हें कलियुगांतलें हिंदी लोकांना अमृत आहे. आज पाश्चात्यांना ताकाचे गुण कळून ताक वापरण्याचा उपदेश आमचे व्यवसाय बंधु आज रोग्यांना करीत आहेत तरी त्यापूर्वी ताकाची महति आमच्या हाडीं मासीं खिळल्यामुळे त्याचें महत्त्व देशाभिमान शून्यतेमुळे आम्हांला दुसऱ्यांनीं पटवून द्यावें लागत आहे. एक फ्रेंच केमिस्ट ताकासंबंधी म्हणतो:—



## आहारशास्त्र.....

The mineral matter, which constitutes an ingredient in most of our food after the combustion is left in our systems to incrust and stiffen the different parts of our body, and to render imperfect many of the vital processes. The combustion which occurs in our bodies will remove the free use of butter-milk.

आपल्या वैद्यकांत ताकासंबंधीचे सविस्तर वर्णन असून तें कोणच्या रोगांत द्यावें, कोणत्या रोगांत देऊं नये हें विस्तरशः पुढें सांगितलेलें आहे; तें व्यवसाय-बंधुनीं एकवार अवश्य पहावें.

पाण्यामुळे सुद्धां रक्त विघडतें. आपलें शरीर तीन चतुर्थींश पाण्यानें भरलेलें आहे. झऱ्याचें पाणी सर्वांना मिळेल तर विशेष रोग होणार नाहीत. परंतु आज आपल्याला कोणत्या प्रकारचें पाणी मिळत आहे ? पूर्वीच्या काळीं विहिरींतील पाणी पिणाऱ्यांना मलेरिया होत नसे; परंतु त्या काळचे आपले पूर्वज इंग्रजी शिकलेले नसल्यामुळे नळाच्या पाण्याचें महत्व त्यांना माहित नव्हतें. ज्या नळां-मधील पाणी आपण पितों तें मूळ ठिकाणीं जरी शुद्ध केलेलें असलें तरी नळाची आंतील बाजू रोजच्या पाणी येण्यानें जी शेवाळयुक्त बनते व ज्यामध्ये असंख्य जीवजंतु वास्तव्य करीत असतात ते जीव पाण्यांत मिसळतात व तेंच शुद्ध पाणी म्हणून आपण पितों. शिवाय या पाण्यांतील क्षार कमी झाल्यामुळे बहुतेकांना मलावरोध होतो. मलावरोध असणार लोक आपल्या गांवीं गेल व विहिरीचें पाणी पिऊं लागले म्हणजे मलेरिया जाऊन मलावरोध दूर होऊन झाडाहि साफ होतो; परंतु आजच्या स्थितीला विहिरीचें पाणी काढण्याचा त्रास गेल्यानें व आयतीच नळाची सोय झाल्यानें आम्हांला विहिरीचें पाणी ( यदाकदाचित म्युनिसिपालिटीनें बंद केलेली नसल्यास ) नकोसें झालेलें आहे. नदीचें पाणीसुद्धां पिण्याला चांगलें, परंतु त्यामध्येसुद्धां कपडे, मलमूत्र धुणारे लोक बरेच असातात; हें आपल्याला यात्रेसारख्या ठिकाणीं आढळतें व त्यामुळे कौलरी, अतिसार हे रोग तेथें वारंवार उद्भवल्याचें आपण पाहतों. रात्रभर भांड्यांत ठेवलेलें पाणी

## .....पाणी व पेय पदार्थ

चांगले नाही, कारण त्या पाण्यामध्ये निरनिराळे दूषित वायु मिळालेले असतात. नळामध्ये रहाणारे पाणी त्याच्यावर शेवाळाचा परिणाम होतो. उन्हाळ्यामध्ये बर्फाचे पाणी पुष्कळ लोक पितात. परंतु त्यांत सावधगिरी बाळगली पाहिजे. जर तशा प्रकारचे जास्त पाणी प्याले तर आमांशयाच्या त्वचेचा दाह होतो, घशाला सूज येते, शिवाय त्या पाण्याने वारंवार तहान लागते. आपण जे थंड पाणी पितो ते बाह्य उष्णतेच्या मानाने पितो. त्यापेक्षा गरम पाणी अगर गरम चहा पिणे चांगले. जेवतांना पुष्कळ लोकांना बर्फाचे पाणी पिण्याची संवय आहे, परंतु बर्फामुळे पचनक्रिया मंद होते. जितके पाणी जास्त थंड असेल, तितका पोटाच्या अंतरत्त्वचेला त्रास होऊन पोटाशूळासारखे विकार उद्भवतात. सोडा वॉटर वगैरे कोल्डड्रीन्क्स जी आपल्या पिण्यांत येतात त्यामध्ये वापरण्यांत येणारे पाणी किती शुद्ध असेल याचा विचार प्रत्येकाने करावा. तापामध्ये सोडा वॉटर देण्याची चाल आहे, परंतु सोड्याने तहान न भागता त्याची प्रतिक्रिया होऊन पोटांत वात धरतो. त्यापेक्षा गरम पाणी रोग्याला देणे हे श्रेयस्कर होय.

तात्पर्य काय, वरील विवरणावरून आपल्या जीवनाला पाण्याची किती जरूरी आहे व हे पाणी आपण निरनिराळ्या प्रकारे मादक द्रव्याच्या स्वरूपांत कसे पोटांत घालतो व ते आपले रक्त विघडण्यास कसे कारणीभूत होते हे ध्यानी येणार आहे.

पाणी पिणे असेल ते प्रथम तापवून व नंतर थंड करून प्यावे, यासारखा दुसरा उत्तम मार्ग नाही. मादक पेयांचे व्यसन जरी झाले तरी ते नियमित पाहिजे. परंतु कोणतेही व्यसन प्रत्येक सुज्ञ मनुष्य नियमितपणे 'एकच प्याला' या तत्वाने करतो व ते व्यसन स्वतःची नीतिमत्ता तुडविण्यास कारण होते. याकरितांच अशा ह्या पेयांचा वेळींच धिःकार केला पाहिजे.

पाणी व त्याचे गुणधर्म व कोणत्या प्रकारचे पाणी प्यावे याबद्दलचे विवेचन पुढे केलेले आहे ते अवश्य पहावे.

## प्रकरण ६ वें

# आहाराची पद्धत



प्रत्येक मनुष्याने जेवतांना मन प्रसन्न ठेवावें. मन चिंताग्रस्त असेल तर अन्नाचें पचन होणार नाही. एखादा गाणारा इसम लहरीत असेल तर चांगलें गाऊं शकतो, त्याचप्रमाणे मन प्रसन्न असेल तर आमांशय, आंतडीं यांतील रस चांगल्या प्रकारें वाहून अन्न पचन चांगलें होतें. जेवतांना सर्व चित्त तिकडेच लावावें. आपल्या धर्मांमध्ये जेवण हें धर्मविधीत गणलें गेलें आहे व त्याकरितां लहान मुलांना अन्नप्राशन विधी सांगितलेला आहे. मनाला कांहीं त्रास होईल अगर उद्वेग उत्पन्न होईल, अशा गोष्टी जेवणाच्या वेळीं न होऊं देण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे. घाईनें जेवण्याची संवय घातूक आहे. प्राण्यांमध्ये अन्न पाहिल्यानंतर आमांशयांतील रसाचें प्रमाण वाढतें, तशी गोष्ट मनुष्याची नाही. आपल्याला प्रथमतः अन्नाचें चर्वण चांगलें केलें पाहिजे. अन्नाचें चर्वण चालू असतां लाल चांगली सुटून अन्नामधील स्टॉर्च पदार्थाचें साखरेंत रूपांतर होतें. अन्नावर लालचें कार्य हाऊन चर्वण झाल्यानंतर तो घांस पोटांत जातो, त्यावर आमांशयामधील रसाचें कार्य सुरू होतें. आपण चर्वण न करतां घांस जशाचा तसा गिळला तर लालचें कार्य न होतां आमांशयावर त्याचा भार पडतो. निसर्गानें आपल्याला जीं इंद्रियें दिलेलीं आहेत त्या प्रत्येक इंद्रियांचें विशिष्ट कार्य ठरलेलें आहे, व तें कार्य अन्नामधील प्रत्येक भागांवर होत असतें मागें प्रत्येक पदार्थावर कोणत्या रसाचे कार्य होतें, हें सांगितलेलेंच आहे. हीं प्रत्येक इंद्रियांचीं विशिष्ट कार्यें त्यांचा उपयोग आपण करून घेतला नाही तर इतर इंद्रियांवर त्याचा भार पडून कालांतरानें त्यांची स्वतःची शक्ति नाहीशी होते. एखाद्या ऑफिसमध्ये, एक काम करण्यास जर चार कारकून असले व त्यांमधील एक कारकून आजारी अगर चुकारू असला तर तिघांना तें काम संपवावें लागतें, आरंभी आरंभी जरी त्या कारकुनाचें काम त्यांनीं केलें,

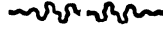
तरी पुढें मागें ते मग त्याचें काम करित नार्हींत व त्यांची फिर्याद वरिष्ठाकडे जाते व शेवटीं त्याला नोकरीवरून काढून टाकण्यांत येते. त्याच प्रमाणें आपल्या इंद्रियांची स्थिती आहे. जों पर्यंत ताकद आहे, तों पर्यंत तीं तें काम सुरळितपणें पार पाडित असतात, व त्यांच्या कडून काम करण्याचें कमी झाले, म्हणजे वरिष्ठ असा मेंदू व मजातंतु यांच्यावर त्याचा परिणाम होऊं लागतो. तेव्हां प्रत्येकानें आपल्याला दिलेल्या इंद्रियांचा योग्य तो उपयोग केला पाहिजे.

गरम गरम पदार्थ भक्षण करणें अत्यंत घातक आहे. गरम गरम पदार्थ खाण्यानें घशातील भागाचा दाह होऊन त्यावर पांडुरता येते. याचा परिणाम शेवटीं घशामध्ये विकार होऊं लागतात.

भूक लागल्याशिवाय कधीही अन्न सेवन करूं नये. शहरांसारख्या ठिकाणीं धंद्यापरतवें प्रत्येकाला वेळेवर जेवण मिळेल किंवा नाहीं अशी शंका असते. अशा वेळीं रोजच्या रोज जेवणाच्या वेळा बदलाव्या लागतात; यामुळें केव्हां भूक लागते केव्हां लागत नाहीं असें होतें व याचा परिणाम शरिरावर होतो तो निराळाच. अन्नाचा उपयोग आपलें शरीर चांगल्या स्थितींत रहावें याकरितां आहे. अन्नमुळें शरिराची झीज भरून निघते. प्रत्येकानें आपल्या व्यवसायाप्रमाणें अन्नाची निवड केली पाहिजे. पोटांत भूक आहे व काम मेहनतीचें आहे अशा वेळीं न जेवतां काम चालूं ठेवलें तर त्यामुळें इंद्रियांची झीज होऊन त्याचा मज्जातंतु व मेंदूवर परिणाम होतो. ज्यांना कामामुळें वेळेवर जेवतां येणार नाहीं त्यांनीं सकाळीं भरपूर खाऊन घ्यावें. आरंभीं अशा वेळीं खाणें जड जातें, परंतु संवयीनें त्यावेळीं भूक लागूं शकते. भुकेची वेळ टळून गेल्यानंतर अन्नावर इच्छा नाहींशीं होते, अशा वेळीं १ ग्लासभर पाणी प्यालें असतां काहीं वेळानें अन्न खाण्याची इच्छा होते. जड जेवण व्हावयाचें असेल तर काम पुरें करून नंतर जेवावें. जड जेवणामुळें सुस्ति येते काम बरोबर होत नाहीं व उलट अशा वेळीं काम केले असतां अन्नाचें पचन होत नाहीं. आपल्यामध्ये जेवणानंतर शतपावली करण्याची रीत याच कारणामुळें पडलेली आहे. जेवल्यानंतर फळें खाल्हीं असतां एकप्रकारें अन्न पचन होण्यास मदत होते.

## प्रकरण ७ वें

# आहारासंबंधी नियम



- ( १ ) जेवणापूर्वी अन्न आपल्या इष्ट देवतेला अर्पण करावे.
- ( २ ) कोणतेही अन्न घेतांना त्यामध्ये तीन तासांचे अंतर असू द्यावे.
- ( ३ ) शारिरीक अगर मानसिक श्रम केल्यानंतर ताबडतोब जेऊं नये. जेवल्यास अन्नपचन बरोबर होणार नाही. विश्रांती घेऊन नंतर जेवावे.
- ( ४ ) जेवणापूर्वी हात, पाय, तोंड हीं स्वच्छ धुवावीत.
- ( ५ ) जेवतांना ताठ बसावे. जेणे करून जेवतांना वांकावे लागणार नाही अशा प्रकारे पानसुद्धां जरा उंच ठेवावे. वांकल्यामुळे फुफुसांवर दाब पडतो, शिवाय अन्न जातांना पंचाइत होते.
- ( ६ ) जेवणाची जागा स्वच्छ व मनाला आनंद देणारी अशी असावी. धूर नसावा.
- ( ७ ) योग्य वेळीं योग्य अन्न खाल्ले असतां अन्नाचे चांगले पचन होते व शरिरांतील झीज भरून येते.
- ( ८ ) प्रत्येकाने आपल्याला आवडेल तेंच अन्न खावे.
- ( ९ ) दांत, जीभ, लाल यांचा उपयोग केल्याने अन्न चांगले पचन होते यांकरितां सावकाश अन्न चावून खावे.
- ( १० ) चिंता, दुःख, काळजी, मानसिक विकार यामुळे पचन क्रिया मंद होते यांकरितां मन आनंदी असावे.
- ( ११ ) अन्न पोटभर खाऊं नये. थोडी भूक राखून खावे.
- ( १२ ) जडान्न जेवल्यानंतर विश्रांती घ्यावी.
- ( १३ ) रोज तेंच तेंच अन्न खाऊं नये. नेहमी बदल असावा.
- ( १४ ) हॉटेल, रेस्टॉरंट, ज्याच्यामध्ये अस्वच्छता आहे, भांडीं स्वच्छ नाहीत अशा ठिकाणीं जेवण करू नये.

## .....आहारासंबंधी नियम

( १५ ) मित्रांकडे अगर लग्नसमारंभाच्या वेळीं अजीर्ण न होईल अशा वेतानें खाण्याची काळजी घ्यावी.

( १६ ) नियमित वेळीं जेवण करावें. भूक नसेल तर मुळींच खाऊं नये.

( १७ ) अन्न चर्वण करून खाल्लें असतां पोटांत अवेळीं आग पडत नाही. ( यालाच खोटी भूक म्हणतात ) व फाजील अन्न जात नाही.

( १८ ) अन्न चांगलें चर्वण करून खाल्लें असतां अन्नांमध्ये पोषक भाग बराच मिश्र होतो, मळाला घाण कमी येते, मळाला घाण येणें हें अपचनाचें व रोगाचें लक्षण होय.

( १९ ) अन्न चांगलें चर्वण करून खाल्लें असतां, पोटामध्ये थोडकेंच अन्न जाऊन तें चांगलें पचतें व त्यापासून योग्य तो फायदा होतो.

( २० ) प्रत्येक व्यक्तीनें अन्न केवढें खाल्लें पाहिजे याचा ठोकाळ नियम करतां येणार नाही. पण, मेहनत, पचनशक्ती, वजन, उंची रहाणी या सर्व गोष्टी विचारांत घेतल्या पाहिजेत.

( २१ ) रोज २ वेळां जेवल्यानें पुरेसें होतें. मेहनत करणारांनीं वाटल्यास मध्यंतरी हलका आहार करण्यास हरकत नाही.

( २२ ) दोन जेवणांमध्ये ६ तासांचें अंतर असावें. तान्ध्या मुलांना १ वर्षांचें होईपर्यंत ३ तासांचें अंतर असावें व २ वर्षांच्या पुढें ४ तासांचें अंतर असावें. जेवल्यानंतर ताबडतोब झोंपू नये.

( २३ ) नेहमीं मिताहार करावा. वृद्धावस्थेंत अजीर्ण होईपर्यंत खाणें, रोग व आयुष्य कमी करणारें आहे. जड जेवणामुळें पचनेंद्रियांवर फाजील भार पडतो, विजातीय द्रव्यें जास्त होऊन तीं रक्तांत भिन्नतात व त्यामुळें मधुमेह, संधिवात, अजीर्ण हे विकार होतात.

( २४ ) जेवल्यानंतर हलकेपणा वाटला पाहिजे, सुस्ती येतां कामा नये व आणखीही खाण्याची तयारी पाहिजे, याला योग्य मिताहार म्हणतां येईल. एक सारखें खात रहाणें हें अलीकडच्या सुधारणेचें लक्षण आहे ! कोणतीही वस्तु पाहिली असतां खाण्याचा मोह होतो. याकरितां जिव्हेवर व मनावर ताबा पाहिजे व कोणाच्या आहारींहि जातां कामा नये.

## आहारशास्त्र.....

( २५ ) मसालेदार पदार्थ, मादक पेये, औषधे हीं खोटी भूक उत्पन्न करतात व अशावेळीं खाल्लें असतां हटकून अपाय होतो.

( २६ ) अन्नांचे अर्क, एक्सट्रॅक्टस, मांसाचे अर्क, वगैरे कांहीं खाल्लें असतां, पूर्ण आहार होत नाहीं. पालेभाज्या, ह्या पचन क्रियेला मदत करणाऱ्या व विषारी द्रव्ये बाहेर काढणाऱ्या असतात.

( २७ ) पाण्यांचें शोषण होणें, व विषारीं द्रव्ये बाहेर काढण्यास मदत करणें यास हवेचेंहि अत्यंत महत्त्व आहे. ताज्या पदार्थांमध्ये जीवनीय तत्वे भरपूर प्रमाणांत असतात, तेव्हां ताजे पदार्थ खावेत. लहान मुलांना आईच्या दुधासारखें पूर्ण अन्न नाहीं.

( २८ ) जेवल्यानंतर लळोट्यादन होण्याकरितां हरडा, आंवळा, सुपारी, जेष्ठमध तोंडांत धरावीत. दिवसांतून जेवणानंतरच विडा खावा. पानें फार खाल्ल्यानें दांत बिघडतात व तोंडाची रुचि नाहीशी होते.

( २९ ) कृत्रिम तूप घातलेली मिठाई खाऊं नये. त्याचप्रमाणें, ज्यावर माशा बसतात, झांकण नाहीं, असे पदार्थ विकत घेऊं नयेत. लहान मुलांना कोणताही पदार्थ घरीं करून द्यावा. गोड पदार्थही मुलांना फार देऊं नयेत.

( ३० ) खालील पदार्थांचें मिश्रण करूं नये ( १ ) निरनिराळ्या जातीचें मांस एकत्र शिजवणें ( २ ) मांसाहार केल्यानंतर पिणें ( ३ ) गरम दही व मध ( ४ ) मध व तूप सारखे एकत्र मिसळणें.

( ३१ ) राग, द्वेष, अगर मनाची अस्वस्थता यामुळें सुद्धां पचन शक्तीवर विरुद्ध परिणाम होतो. मुलाला जेवणाच्या वेळीं अगर पूर्वीं केव्हांही रागाऊं नये. बाहेरून आलें असतां, अगर थकवा आला असतां ताबडतोब कांहीं खाऊं नये.

( ३२ ) कृत्रिम तूप कधींही वापरूं नये. ज्यांना तूप घेणें परवडत नसेल त्यांनीं निदान खोबऱ्याचें तेल, मोहरीचें तेल अगर तिळाचें तेल वापरावें.

( ३३ ) अंधारांत कधींही जेऊं नये. एखादे वेळीं भलतेंच अन्नावरोबर पोटांत जाण्याचा संभव असतो.

( ३४ ) लिंबू, चिंच, आंवळा, पुदिना, अलुबुखार वगैरे आम्ल पदार्थ पचन क्रियेला मदत करतात.

## .....आहारासंबंधी नियम

( ३५ ) कोणताही रोग झाला म्हणजे अन्न कोणतें खावें, व कोणतें खाऊं नये हें वैद्याला विचारारें, अन्नामध्ये बदल केला असतां रोग कमी होतो.

( ३६ ) मसालेयुक्त पदार्थ नेहमीं खाणें चांगलें नाहीं.

( ३७ ) कांहीं पदार्थ विशिष्ट ऋतूंत फायदेशीर असतात व कांहीं नुकसानकारक असतात तेव्हां ते पदार्थ त्या त्या ऋतूंत सेवावे व वर्ज करावे याबद्दल आयुर्वेदांत स्पष्ट विवरण आहे.

( ३८ ) शिळें, वास येणारें, मळमळ सुटणारें असे अन्न खाऊं नये.

( ३९ ) उंदीर, मांजर, कुत्रा, कोळी वगैरे प्राणी पडल्यास अगर त्यांनीं स्पर्श केल्यास तें अन्न खाऊं नये.

( ४० ) अति गरम, अति थंड, अतिशय खारट, अतिशय आंबट, मसालेदार तिखट पदार्थ, यांचा परिणाम दांत, आंतडी, व पोट यांवर होऊन पचन-क्रिया बिघडते.

( ४१ ) नेहमीं तेच तेच पदार्थ खाऊं नयेत. त्यांच्यामध्ये नेहमीं बदल असावा. मधुर, आंबट, तिखट, कडु, खारट, असे निरनिराळे रस असतील धसे पदार्थ रोज नवीन नवीन खाण्यांत यावेत.

( ४२ ) कठीण पदार्थ गिळतांना चावून नंतर घशाखालीं लोटावेत. ज्यांना दांत नाहींत त्यांनीं बारीक पीठ करून नंतर खावें. लहान मुलांमध्ये ज्यांना दांत नाहींत, त्यांना कठीण पदार्थ देऊं नयेत.

( ४३ ) कवचीचीं फळें—बदाम, पिस्ते वगैरे व कलिगड, मोसंबी, संत्री, द्राक्षें हीं खाण्यांत यावीत.

( ४४ ) ज्याच्या मळाला घाण येत नाहीं तो निरोगी प्रकृतिचा समजावा.

( ४५ ) लोह व चुना हे मुख्य क्षार होत. रक्ताची वाढ होण्याकरितां लोहांची जरूरी आहे. पालेभाज्यांमध्ये हिरवेपणा असतो त्यामध्ये प्रोटीनच्या बरोबर लोह असतो. उडीद, वाटाणे, मसुरा, गहू, अंजीर, खजुर, कोंडा यांच्यामध्ये लोह असतो. मांसामध्ये असणारा लोह कमी दर्जाचा असतो. वनस्पतीपासून मिळणारा लोह उच्च प्रतीचा असतो, हाडें, स्नायु, रक्त व हृदय



## आहारशास्त्र.....

यांच्या कार्याकडे चुन्याचा उपयोग होतो. साधारणपणे २० केन ( ८ गुंजा ) चुना रोज शरिरांत गेला पाहिजे.

( ४६ ) पचन न होणारा अन्नामधील दुसरा पदार्थ ( सेल्युलोज ) याचा उपयोग आंतड्याची गति वाढवून आंतड्यांमध्ये मळ न सांठवतां बाहेर काढणे याकरितां होतो. गव्हांमधील कोंड्याचा याप्रमाणे उपयोग होतो.

( ४७ ) स्टॉर्च, अलब्युमीन, प्रोटीन, स्निग्ध द्रव्ये, साखर व क्षार ह्या पांच तत्त्वांनीं पचन होते. हीं पांच तत्त्वे पचन करण्याचीं पांच स्थाने आहेत. तोंड, आमांशय, लहान आंतडी, मोठी आंतडी व यकृत हीं तीं स्थाने होत. त्याचप्रमाणे पांच रस आहेत. लाळ, आमांशयांतील रस, आंतड्यामधील रस, पॅक्क्रिआटिक रस व पित्त हे पांच रस होत.

( ४८ ) दोन वेळां जेवण होईल तर दोनदां शौचास साफ झालें पाहिजे. ज्यास्त वेळां होणे हे विकृतीचें लक्षण होय.

( ४९ ) मलावरोधामध्ये पचन होणारा व आंतड्यांची गति वाढवणारा अशा प्रकारच्या आहाराचें सेवन केलें पाहिजे. मलावरोधाचीं औषधे रोज घेतल्यास आंतड्याची शक्ती कमी होते व संवय लागते. व्यायाम, योग्य अन्न, चंपी करणे, वगैरे योगानें संवय घालवतां येते.

( ५० ) मसालेदार पदार्थ नेहमीं खाण्यांत आल्यास जीभ, तोंड, आंतडी, गुदद्वार, मूत्रद्वार यांमध्ये दाह उत्पन्न होतो.

( ५१ ) मूळ स्वरूपांत जें अन्न मधूर लागतें, तें पचण्याला हलकें व जीवनीय असतें.

( ५२ ) ज्यांना दांत आहेत त्यांनीं कोणताही घट्ट पदार्थ चावून खावा व पेय पदार्थ नेहमीं घेऊं नयेत.

( ५३ ) जे एकसारखे खातात, त्यांना अभिमांद्याचा विकार होता.

( ५४ ) जे काळजी करीत असतात व एक सारखे विचारमग्न असतात, त्यांना अन्न अंगाशीं लागत नाही व तें पचनही होत नाही.

( ५५ ) हंसण्यानें पचनशक्ती वाढते. जेवतांना बोलणे व हांसणे वगैरे

## आहारासंबंधी नियम

आल्हादकारक गौष्टी केल्या असतां मनावर चांगला परिणाम होऊन अन्न पचण्यास मदत होते.

( ५६ ) एकाच वेळीं निरनिराळे पदार्थ खाण्यामुळे आमांशयाला त्रास होतो व पचनाला वेळ लागतो.

( ५७ ) अन्नाला रुचि चांगली असेल तर तें लवकर पचन होतें.

( ५८ ) अन्नाचें चांगलें द्रवरूपांतर होईल त्यावेळीं, तें आपोआप घशांखालीं जातें.

( ५९ ) वेळ थोडा असेल तर थोडेंच अन्न त्यावेळीं जेवावें.

( ६० ) अतिशय थंड बर्फाचें पाणी जेवणाचें वेळीं पिण्यांत आल्यास पचन क्रिया मंद होते.

( ६१ ) पाणी बेताचेंच उष्ण नाही व थंडही नाही असें प्यावें.

( ६२ ) पाकगृहांमध्ये नखें, केस काढूं नयेत. कारण अन्नांबरोबर ते जाण्याचा संभव असतो.

( ६३ ) कुत्रीं, मांजरें, अन्नांपासून दूर ठेवावीत.

( ६४ ) ज्या फळांना छिद्रे पडलीं असतील तीं खाऊं नयेत.

( ६५ ) गिळतांना बोलूं नये, बोललें असतांना, अन्नाचे कण वायुनलिके-मधून जाऊन ठसका लागतो व उलटीही होते.

( ६६ ) खोटे दांत बसविले असतां, पैसा, फळांचा तुकडा, वगैरे वस्तु तोंडात ठेवून बोललें तर गळ्याचा प्रतिबंध होतो.

वर दिलेले सामान्य नियम पाळले तर त्यापासून फायदा झाल्याशिवाय रहाणार नाहीं.



## प्रकरण ८ वें भोजन कसे करावे



भोजन कसे करावे, हा प्रश्न खरोखर वाचकांच्या दृष्टीने चमत्कारीक आहे. लहान मुलांपासून तों मोठ्यापर्यंत खाण्याची गोष्ट कुणाला नको असें आढळून येत नाही. मनुष्य आजारी असतो, भूक नसते, ताप आलेला असतो अगर जुलाब होत असतात फार काय पोटांत एकादा पदार्थ गेला तर उलटीच होते अशा वेळीं तरी तोंड स्वाधीन ठेवणें, पथ्य पाळणें, वगैरे गोष्टी निसर्ग आपल्या कृतीनें विशिष्ट इंद्रियांकडून प्रत्येकाला बजावीत असतो; परंतु पशुपेशां आम्हीं मानव प्राणी बुद्धीनें श्रेष्ठ असल्यामुळे तिकडे दुकूनहि पहात नाहीं व विचारही करीत नाहीं. मनुष्य प्राणी जन्मास आला म्हणजे त्याच्यामागे स्थूलदृष्ट्या खालील चार गोष्टींची आवश्यकता असते व ती मिळवण्याकरितां प्रत्येकजण धडपड करीत असतो. ह्या चार गोष्टी म्हणजे खाण्याची इच्छा ( बुभुक्षा ) पाणी पिण्याची इच्छा ( पिपासा ) झोंप घेण्याची इच्छा ( सुषुप्ती ) व रति करण्याच्या इच्छा ( सुखस्पृहा ) या होत. ह्या इच्छा प्रत्येकाला स्वाभाविक असतात व त्या मिळवण्याकरितां जो तो नेहमीं धडपड करीत असतो. परंतु ह्या इच्छेच्या मार्गे त्या इच्छा पूर्ण करण्याकरितां धर्मशास्त्रकारांनीं नियम घालून दिलेले आहेत. हे नियम धर्माच्या नावाखालीं गोवले गेले असल्यामुळे, धर्माप्रमाणें चालणारा आपले आरोग्य राखूं शकतो. जेथें धर्म आहे तेथें आरोग्य आहे. आरोग्य म्हणजे शारिरीक इंद्रियांचे व्यापार सुरळीत चालणें. आज आमचें धर्माचें स्थानच ढळमळीत झाल्यामुळे आरोग्य बिघडलें तर नवल काय ? असो. वर ज्या मनुष्याच्या स्वाभाविक इच्छा सांगितल्या आहेत, त्या पार पडण्याकरितां आपलें शरीर चांगल्या सुस्थितीत राहिलें पाहिजे. शरीर सुस्थितीत राहण्याकरितां योग्य तो आहार सेवन केला पाहिजे. आहारसेवन करणें प्रत्येक देश व हवामान, याप्रमाणें निरनिराळ्या प्रकारें आढळते व त्यामध्ये सारासार विचार करून प्रत्येकांनें आपला मार्ग आक्रमण केला पाहिजे. व्यक्ति तितक्या प्रकृति असें

## ..... भोजन कसे करावे

आपल्याला नेहमी आढळते. तेथे एकच आहार व एकच नियम कसा (Standard) चालणार हे उघड आहे. एकंदर आहार सहा प्रकारचा आहे. पेय, लेह्य, चोष्य, भोज्य, भक्ष्य व चर्व्य. हे आहार पुढीलप्रमाणे एकापेक्षा एक जास्त जड आहेत. जड आहार भुकेच्या मानाने अर्धा खावा. हलका आहार अतिशय पोट न भरेल अशा बेताने खावा. पेज दूध वगैरे जरा जास्त झाले तरी जडपणा येत नाही. अतिशय शुष्क पदार्थ, लाडू वगैरे घशाशी जळजळ करणारे, मलाचा अवरोध करणारे व अग्निमांद्य करणारे असल्यामुळे बेतानेच खाल्ले पाहिजेत. जे अन्न स्वभावतः जड (प्रोटीडयुक्त पदार्थ) अगर काही इतर पदार्थ मिळवले असता जड होते, पचण्यास कठिण होते असे अन्न अगर पदार्थ मंदाग्नि मनुष्याने फार खाऊ नयेत. मूग हे हलके आहेत, परंतु फार खाल्ल्यास जड होतात. उडीद हे स्वाभाविकच जड आहेत. पिष्टान्न हे संस्काराने जड होते. कोणत्या अन्नाने शरिरामध्ये काय फरक होतात हे आपल्या शास्त्रकारांनी विपाकांवर (assimilation) ठरविलेले आहे. मधुर अन्नाने रक्ताची वृद्धि होते. आंबट (acid) अन्नाने मजा वाढते. (alkali) अनाम्ल पदार्थांपासून हाडे वाढतात. कडू पदार्थांपासून मेद वाढतो. तिखट पदार्थांपासून मांस वाढते. तुरट पदार्थांपासून रस वाढतो. अन्नापासून शुक वाढते. अति जलद जेवल्याने अन्न पचन बरोबर होत नाही. जेवणापूर्वी, -॥- ते १ तास आले व मीठ खाल्ले असता आमाशयातील रस वहाण्यास मदत होते; शिवाय हा योग अग्निदीपक, रुचिकारक, जीभ व कंठ हे साफ करतो (चिकटपणा असल्यास नाहीसा करून लाळ वहाण्यास मदत करतो)

आतां कोणत्या पानांत जेवण केले असता, अलिकडच्या जंतुशास्त्रदृष्टीने अन्नांवर काही परिणाम होणार नाही, याचा विचार करूं. कोणत्या धातुच्या पात्रांत जेवले असता मनाला उत्साह वाढून शारीरिक परिणाम काय होतात, हे शास्त्रकारांनी सूक्ष्मदृष्ट्या सांगितलेले आहे. सर्वच गोष्टी प्रत्येकाला साध्य होतील असे नाही, परंतु त्यांचे आपल्या लोकांना कैतुक वाटावे याच दृष्टीने या प्रकरणांत दिलेले आहे. सोन्याच्या ताटांत जेवले असता दृष्टी उगम करणारे, दोषनाशक व पथ्यकर

## आहारशास्त्र.....

आहे. रुप्याच्या ताटांत जेवले असतां डोळ्यांना हितावह, पित्तशामक व कफनाशकारक आहे. कांशांच्या ताटांत जेवले असतां बुद्धिदायक, रुचि उत्पन्न करणारे, रक्तपित्त यांची शुद्धि करणारे, कृमी व कफनाशक आहे. कांतलोह ( लोहचुंबकाच्या ) पात्रांत सिद्धीदायक, सुज, पांडुरोगनाशक, शक्तिवर्धक व कामलानाशक आहे. लाकडांच्या अगर मातीच्या भांड्यांत जेवणे, दरिद्रीपणाचें लक्षण आहे. लांकडाच्या ताटांत रुचिदायक परंतु कफकारक आहे. केळीच्या पानावर जेवल्यास अग्निदीपक, रुचिकारक, विषदोष व जंतुनाशक आहे. पाणी पिण्याकरितां तांब्याचें भांडें घेणें उत्तम. कांचेचें अगर वैडूर्य रत्नांचें ( श्रीमंतांनाच साध्य ) थंड व पवित्र असतें. वेळ टळली असतां जेवल्यानें खालीलप्रमाणें लक्षणें होतात.

अंग मोडून येणें, अरुचि, श्रम, ग्लानि, दृष्टीला दुर्बळपणा, धातुदाह, व शक्तिशून्य हे विकार होतात. तहान लागली असतां पाणी न प्याल्यास तोंडाला व घशांला कोरड पडते, कान गच्च होतात, हृदयांत दुखू लागतें. भूक लागली असतां जो खात नाही त्याला कांहीं काळानें अग्निमांद्याचा विकार होतो. आहार मनुष्याला बल देणारा, स्मृति, आयुष्य, प्राण व शोभा वृद्धिंगत करणारा आहे. देशकालाप्रमाणें व कामाप्रमाणें आहार नियमितवेळीं सकाळीं अगर दुपारी किंवा सायंकाळीं करावा. एक वेळां जेवण जेवल्यावर ३ तासांच्या आंत कांहीं खाऊं नये. शुद्ध टेंकर येणें, हुंपारी वाटणें, मलमूत्रादिकांची प्रवृत्ति होणें, अंग हलकें वाटणें, तहान व भूक लागणें हें अन्न पचल्याचें लक्षण आहे. भिकारी, भुकेनें व्याकुळ झालेला, पापकर्मी, पाखंडी, रोगी, कोंबडे, कुत्रे यांच्या समोर भोजन कधीही करूं नये व त्यांच्या दृष्टीस अन्न पडूं देऊं नये. आईबाप, मित्र, वैद्य, पाकसिद्धी करणारा, मोर, राजहंस, चकोर ह्यांच्या दृष्टिस भोजनाचें अन्न पडणें उत्तम समजावें. प्रत्येकाच्या जेवण्याच्या रीती निरनिराळ्या आहेत. शहरांत आपण निरनिराळ्या प्रांतांतील लोकांच्या जेवणांचा प्रकार पाहिला म्हणजे हा फरक आढळून येतो. आपण पहिल्यांदा भात वगैरे खातो तर गुजराथी लोक अगोदर चपाती अगर पुरी खातात व शेवटीं भात खातात. मद्रासी लोक, चिंचेचें सार, व विशेषतः तांदुळाचे निरनिराळे पदार्थ तयार करून उपजीविका करतात बेंगाली लोक, भात व मासे फार खातात पुरभय्ये त्याचप्रमाणें वन्हाडांतील

## .....,.....भोजन कसे करावे

लोक गव्हांचे पदार्थ जास्त खातात. काशीच्या बाजूचे लोक मिठाई जास्त खातात. हैद्राबादच्या बाजूचे कानडी लोक तिखट, तेल, हे पदार्थांमध्ये जास्त वापरत असतात. असा देश, हवापरत्वे, प्रत्येक प्रांतांतील लोकांचा निरनिराळ्या प्रकारचा आहार सांपडतो. व अशा प्रकारचा आहार त्या त्या देशांतच फायदेकारक होतो. असो. आपल्या बाजूला साधारणतः जेवणाची जी रीत आहे त्याचाच उल्लेख केलेला आहे.

आपल्या शास्त्रकारांनी जेवण्याच्या रीती खालील प्रमाणे सांगितल्या आहेत त्यांचाच उल्लेख येथे करित आहे.

जेवणामध्ये प्रथमतः वरणभात किंवा तूप कालवून कढीबरोबर खावा, किंवा खीर अगोदर खावी. मध्यंतरी नानाविध पक्वान्ने, मांसाचे पदार्थ, चटण्या कोशिंबरी, वगैरे पदार्थ खावेत, शेवटी दूधभात अगर ताक—दहीभात खावा. याप्रमाणे देशरीतीला अनुसरून भोजन करावे. जेवतांना आरंभी दूधभात खाल्ला असतां कृश, मध्ये खाल्ला असतां सम व शेवटी खाल्ला असतां स्थूलत्व येते. जेवतांना आधी आम्लपदार्थ खावेत व त्यावर फार पाणी पिऊं नये. मध्यंतरी कठीण पदार्थ खाऊन त्यावर पाणी वाटेल तेवढे प्यावे. शेवटी पाणी प्याले असतां ते बळप्रद होते.

द्रवान्न जास्त खाल्ले असल्यास पाणी बेताने प्यावे.

**दुसरी रीतः**—जेवतांना प्रथम चपाती अगर भाकरी तुपाशी खावी. नंतर भात—सांजा ( मृदु पदार्थ ) खावा व शेवटी पातळ पदार्थ खीर वगैरे खावी. जे अन्न आपणाला गोड लागते तेंच अन्न जेवणांत उत्तरोत्तर खावे. जे अन्न पोटभर खाल्ले असतां त्यावर पुनः इच्छा रहाते त्याला गोड अन्न म्हणावे. आपल्याला रुचि लागणारे अन्न खाल्ले असतां मनाला उत्साह, बळ, पुष्टि, हुषारी हीं वाटतात. त्याच्या उलट न आवडणारे अन्न खाल्ले असतां दुष्परिणाम होतात. अतिशय कढत अन्न खाल्ले असतां बळहानि करते. थंड अन्न लवकर पचन होत नाही. अतिशय शिळें होऊन ओलसर झालेले अन्न ग्लानि आणते.

**तिसरी रीत**—आरंभी मधूर रसांचे पदार्थ सेवन करावेत. मध्यंतरी आंबट पदार्थ खावेत. शेवटी तिखट, कडू, तुरट अशा पदार्थांचे सेवन करावे. जेवतांना

## आहारशास्त्र.....

एकाग्र चित्त करून जेवण्याकडेच लक्ष द्यावे. जड, पिठाचे पदार्थ, लाडू, पोहे हे जेवल्यानंतर केव्हाही खाऊं नयेत. फळें जेवल्यानंतर खाण्यास हरकत नाही.

जेवल्यानंतर ज्यापासून श्रम होणार नाहीत अशीं कामें सावधगिरीनें करावीत. अन्न पचन झालें असतां वायु वाढतो. तिखट खाल्लें असतां पित्त वाढते. ( पित्त आंतड्यांमधील रस वगैरे पचनक्रियेला आवश्यक असतात ) व जेवणानंतर कफ वाढतो, हा कफ कमी करण्याकरितां तांबूल भक्षण करावा. हा तांबूल म्हणजे विड्याचें पान, सुपारी, चुना, कापूर, कात, कस्तुरी, लवंग, जायफळ, ( त्रयोदशगुण विडा ) वगैरे पदार्थ तिखट, तुरट असल्यामुळें या सुगंधी द्रव्यांनीं तोंड स्वच्छ होतें. त्यांमधील रसानें अन्नपचनाला मदत होते. हा त्रयोदशगुणी विडा, वातनाशक, कृमीनाशक, कफनाशक, मुख-दुर्गंधनाशक, तोंड स्वच्छ करणारा, कामोद्दीपक असा आहे.

विड्याचीं पाने जुनीं घ्यावीत, तीं हलकीं, कमी तिखट व गुणकारक असतात. जेवण झाल्यानंतर शतपावली करावी. त्यामुळें अन्न पचन होण्याला मदत होते. मान, गुढधे, कमर यांना सुख होतें. जेवल्यानंतर स्वस्थ बसलें असतां दोंद वाढते. निजलें असतां बल वाढते. चाललें असतां आयुष्य वाढते व धांवलें असतां मृत्यु आपल्याकडे धांव घेतो व आयुष्य क्षीण होतें. शतपावली केल्या-नंतर निजतेवेळीं उताणें निजून आठ श्वासोच्छ्वास घ्यावेत. नंतर उजव्या कुशीवर वळून १६ व डाव्या कुशीवर ३२ व नंतर सुखावह होईल अशा तऱ्हेनें श्वासोच्छ्वास घेऊन निजावें. डाव्या कुशीवर निजणें उत्तम; म्हणजे आमांशयांवर दाब पडत नाही.

प्रथम खाल्लेल्या अन्नामुळें जिभेला दुसऱ्या पदार्थाची चव लागत नाही या करितां मध्ये पाणी प्यावे. जेवतांना अतिशय पाणी प्यालें असतां अन्नाचें पचन बरोबर होत नाही ( अन्नरस पातळ होतो ) त्याचप्रमाणें मुळींच पाणी न प्याल्यास अन्न पचन होण्यास जड जातें, तेव्हां थोडें थोडें मध्यंतरी पाणी पिण्यास हरकत नाही. जेवणाचे पूर्वी पाणी प्याल्यास तें कृशत्व व अभिमांद्र्य करतें. मध्यंतरी पाणी प्याल्यास अग्नि प्रदीप्त करतें. शेवटीं पाणी प्याल्यास स्थूलपणा व कफ वाढतो. मध्यंतरी पाणी प्याल्यास शरीर संमस्थितीत रहातें. तहान लागली असतां जेवूं नये व भूक लागली असतां पाणी पिऊं नये.

## ..... भोजन कसे करावे

याच्या विरुद्ध वागल्यास आंतडी व प्लीहा यांचे विकार होण्याचा संभव असतो. जेवतांना सर्व लक्ष जेवणांकडे ठेवून प्रथम मधूर अन्नाचे सेवन करावे. मध्यंतरी आंबट, खारट व नंतर तिखट, तुरट पदार्थ खावेत, भोजन झाल्यानंतर हात व तोंड चुळा भरून धुवावे व दातांत कांहीं अडकल्यास दांत कुरण्याने हळुच काढून टाकावे. ते काढून न टाकल्यास तेथे कुजून, पू वगैरे येऊ लागतो, दुर्गंधि येते व दातांचे विकार होऊ लागतात; फार काय, कांहीं खाई तरी ताबडतोब तोंड गुळण्या करून धुऊन टाकावे. आज पायोरीया सारखे विकार, चहा मुळेंच झालेले आहेत. चहा घेतल्यानंतर तोंड धुणारे आपल्याला किती लोक सांपडतील? चहा मधील साखरेचा भाग दातांच्या भागाला लागल्या मुळे तेथे त्याचा संचय होऊन दाह उत्पन्न होतो व हळुहळु वरील विकारांत त्याचे पर्यवसान होतें. जेवण झाल्यानंतर विस्तवाजवळ शेकत बसणे, पोहणे, व्यायाम, मैथुन, धावणे, युद्ध, गाणे, पठण वगैरे गोष्टी तीन तास पर्यंत बर्च्य कराव्यात. अति पाणी पिणे, विषम अन्न खाणे, मलमूत्रादिकांचा वेग आवरून धरणे, झोपेचा विपर्यास करणे, ह्या कारणाने वेळच्यावेळी व हलका आहार करून सुद्धा अन्न पचन होत नाही. पहिले अन्न पचन होण्यापूर्वी पुनः जेवण केले तर अध्यशन असे म्हणतात. भूक नसेल तर पुनः जेवण करू नये. सकाळी उठल्या नंतर, पोट भरल्या सारखे, अजीर्ण झाल्यासारखे वाटेल तर सुंठ हिरडा व सैंधव अदमासे २-३ चमचे पाण्याबरोबर घ्यावे, असो. प्रस्तुतच्या प्रकरणांमधील माहिती आपल्या शास्त्रांमधून घेतलेली आहे. सूक्ष्म विचार करणाराला ही माहिती कमी जास्ती फरकाने विचारपूर्वक, शास्त्राच्या अबाध्य तत्वांवर रचलेली आहे हे कळून येईल. जेवतांना मन आनंदी असावे, मन आनंदी असल्यावर ग्रंथीतील रस वहात असतात व त्यामुळे पचनक्रियेला बाध येत नाही. यावरून मन-मेंदू व शरीर ह्यांचा परस्पर निकट संबंध किती आहे, हे आपल्या ध्यानी येईलच. आतां प्रत्येक ऋतूमध्ये कोणचा आहार करावा व कोणचा करू नये याचा विचार करू.



## प्रकरण ९ वें. ऋतुपरत्वे आहार.



अजूनपर्यंत कोणचा आहार, कशा प्रकारचा आहे त्याचें गुणदोषवर्णन केलें, परंतु त्याच्याबरोबर आहारसुद्धां कोणचा कोणत्या ऋतूंत करावा याची माहितीही अगत्याची आहे. ही माहिती प्रत्येकाचें ध्यानांत ठेवली म्हणजे हवेमधील फेरमानांप्रमाणें आहार कसा बदलला पाहिजे हें ध्यानांत येतें. एकंदर ऋतु सहा आहेत. शिशीरऋतु, वसंतऋतु, ग्रीष्मऋतु, वर्षाऋतु, शरदऋतु, व हेमंतऋतु. हे ऋतु २-२ महिन्यांनीं बदलतात. शिशीर, वसंत, ग्रीष्म, या तीन ऋतूंत उत्तरायण होतें. व वर्षा, शरद, हेमंतऋतु यांमध्ये दक्षिणायन होतें.

माघ, फाल्गुन, चैत्र, वैशाख, जेष्ठ, व आषाढ हे महिने उष्ण असून बलहारक आहेत. श्रावण, भाद्रपद, आश्विन कार्तिक, मार्गशीर्ष, पौष हे महिने थंड असून बल देणारे आहेत.

माघ, फाल्गुन—अतिशय थंड, व रुक्ष असून वात व पचनशक्ति वाढविणारा आहे.

चैत्र—वैशाख—मधूर, स्निग्ध व कफ वाढविणारा आहे.

जेष्ठ—आषाढ—रुक्ष, अतिशय तिखट, पित्तकारक व कफनाशक आहे.

श्रावण—भाद्रपद—थंड, विदाहकारक अग्निमांद्य करणारा व वात वाढविणारा आहे.

आश्विन—कार्तिक—उष्ण, पित्तकारक व मध्यम बलदायक आहे.

मार्गशीर्ष—पौष—थंड, स्निग्ध व मधूर असून अग्निदीपक आहे.

वर लिहिल्याप्रमाणें मुख्यतः कोणच्या तत्वांचा कितपत जोर विशेष असतो हें खालीलप्रमाणें दिलेलें आहे. त्याचप्रमाणें ह्या ऋतुमध्ये अगर महिन्यामध्ये कसें वागावें, कोणते पदार्थ खावेत हेंही स्पष्ट सांगितलेलें आहे.

### वसंत ऋतुमध्ये पाळण्याच्या गोष्टी व हिताहित.

चैत्र वैशाख ( वसंत ऋतु ) उलटीचे औषध, नाकांत घालणे मधांबरोबर हिरड्याचे चूर्ण, व्यायाम, उटणे, कफनाशक पदार्थांच्या गुळण्या, व जांगल मांस सेवन करावे. गहू, मूग, सातु, खारे साळीचे भात, अंगांला उटणे लावणे, रुक्ष किरण व उष्ण असे पदार्थ सेवन करावेत. मधूर, आंबट, दही, सिग्ध पदार्थ पचन होण्यास कठिण असे पदार्थ, धुक्यामध्ये जाणे हे वर्ज्य करावे.

### ग्रीष्म ऋतुमध्ये पाळण्याच्या गोष्टी व हिताहित (जेष्ठ आषाढ)

गोड, सिग्ध, थंड, हलके व पातळ पदार्थ, सातू, दूध, साखर युक्त खीर मांसरस, दिवसा झोप घेणे, थंड दूध, पन्हे यांचे सेवन करावे व तिखट, आंबट, खारट, घामकाढणे. श्रम ह्या गोष्टी वर्ज्य कराव्यात; ह्या ऋतुमध्ये सूर्याच्या किरणांमध्ये पाणी ठेवून ते प्यावे; याला हंसोदक म्हणतात. याचे गुण अमृताप्रमाणे आहेत.

### वर्षा ऋतुमध्ये पाळण्याच्या गोष्टी व हिताहित (श्रावण भाद्रपद)

ह्या महिन्यामध्ये वायुचा जोर विशेष असतो. ह्याकरिता, मधूर, आंबट, व खारट पदार्थ सेवन करावेत. कफ वाढला असेल तर तिखट, कडू, तुरट पदार्थ सेवन करावेत. घाम आणणे, अंग रगडणे, ऊन केलेले दही, जांगल-प्राण्यांचे मांस, गहू, तांदुळ, उडीद, विहीरीचे व पावसाचे पाणी प्यावे. पूर्वेकडील वारा, पाऊस, ऊन, किरण, ह्यापासून अलिप्त रहावे. व जास्त श्रमाची कामे करू नयेत व नदीचे पाणी, दिवसा झोप, रुक्ष पदार्थांचे सेवन व मैथून ( नित्य ) ह्या गोष्टी वर्ज्य कराव्यात.

### शरद ऋतुमध्ये पाळण्याच्या गोष्टी व हिताहित (आश्विन कार्तिक)

तूप, गोड, तुरट, कडू, हे रस, हलके थंड पदार्थ, दूध खडिसाखर थोडे खारट पदार्थ, जांगल मांस, गहू, जव, मूग, व सार्धी धान्ये, नदीचे पाणी. प्रिय मित्रांच्या समवेत काळ घालवावा. पित्ताचे शमन होण्यासाठी रेचक घ्यावे. दही, व्यायाम, आंबट, तिखट, उष्ण, पदार्थ दिवसा निजणे, थंडी व ऊन ही वर्ज्य करावीत.

## हेमंत ऋतुमध्ये पाळण्याच्या गोष्टी व हिताहित (मार्गशीर्ष, पौष)

प्रातःकाळीं भोजन करावें. आंबट, खारट व पिष्टयुक्त पदार्थ सेवन करावेत. अंगाला तेल लावणें, घाम काढणें, श्रम करणें, गहू, खडीसाखर, गूळ, उडीद, मांस, ताजें अन्न, केशर कस्तुरी युक्त पदार्थ, स्नानाकरितां गरम पाणी, स्निग्ध पदार्थ, उबदार व जाड वस्त्रे अंगांत घालावीत. **शिशिर-ऋतूमध्ये** वरीलप्रमाणेंच वर्तणूक ठेवावी.

वाततत्त्वाचें प्राबल्य—मार्गशीर्ष, पौष, माघ, आषाढ, श्रावण, भाद्रपद.

पित्ततत्त्वाचें प्राबल्य—आश्विन, कार्तिक, वैशाख व जेष्ठ.

कफतत्त्वाचें प्राबल्य—फाल्गुन व चैत्र.

वात, पित्त, व कफ हीं तत्त्वे निरोगी स्थितींत समप्रमाणांत असलीं, म्हणजे इंद्रियें आपलीं कार्यें बरोबर करीत असतात व म्हणूनच ह्या तत्त्वांना धातु असें म्हटलेलें आहे. ह्या तत्त्वांच्या कार्यांमध्ये बिघाड झाला म्हणजे त्यांना दोष असें म्हटलेलें आहे.

**वातप्रकृति कोणाला म्हणावें**—धैर्यहीन, दृढमैत्री न करणारा, कृतघ्न, कृश, मन स्थिर नसणें, आपण इकडे तिकडे भ्रमण करीत आहोंत असें स्वप्नांत दिसणें, चंचल, रत्ने व धनसंचय कमी, मित्रही फार नसणें, असंबद्ध भाषण करणारा अशा प्रकारचा कमीजास्त गुणांचा मनुष्य वातप्रकृतीचा समजावा.

**पित्त प्रकृति कोणाला म्हणावें**—बुद्धिमान, कुशल, धीट, पराक्रमी, स्वप्नांमध्ये सोने, वीज, तारे वगैरे पहाणें, नम्र न होणारा, उद्धटांबरोबर उद्धटपणें वागणारा, मुखरोग अशा गुणांचा मनुष्य पित्तप्रकृतीचा समजावा.

**कफ प्रकृति कोणाला म्हणावें**—काळे भोर केंस असणारा, स्निग्ध कांती, सत्वगुणी, कष्ट सहन करणारा, गुरु, वडील, देव वगैरे ह्यांना पूज्य मानणारा, गंभीर भाषण करणारा, झोपेंत कमळ, हंस वगैरे पहाणारा, डोळ्यांचे कोपरे आरक्तवर्ण असा मनुष्य कफ प्रकृतीचा समजावा.

**सात्विक प्रकृति**—परलोकांविषयी आस्तिक्य बुद्धि, शारीरिक मानसिक शुचिर्भूतपणा, सद्धर्माची इच्छा, शौर्य, गंभीरपणा व कृतज्ञता, बुद्धी वा.

**राजस प्रकृतिः**—अभिमान, पुष्कळ बोलणारा, क्रोध, दंभ, मत्सर, शौर्य, हर्ष, युक्त असा राजस प्रकृतीचा समजावा.

**तामस प्रकृतिः**—अति अज्ञान, निद्रा, मोह, तापट स्वभाव असणारा, तामस प्रकृतीचा समजावा.

ह्या तीन प्रकृति मानसशास्त्रदृष्ट्या मनुष्याच्या कृतीवरून ठरविलेल्या आहेत.

ह्या सर्वांचा उहापोह स्वतंत्र प्रकरणांत करण्यांत येणार आहे.

**वायुचें नैसर्गिक स्थितीतील कार्यः**—फुफ्फुसांचा संकोच, विकोच विकास करणें, हृदयाचें आकुंचन, प्रसरण, सर्व धातूंचें पोषण करणें, मल मूत्र उत्सर्गत करणें, पचनेंद्रियांचा व्यापार, स्नायुचीं कार्ये, ज्ञानशक्ति वगैरे. अलिकडच्या शास्त्रकारांप्रमाणें, मजातंतु व मेंदू हीं कार्येहि यांची कार्ये होत. प्राण, उंदान, व्यान, समान व अपान अशीं वायूंची, स्थानपरत्वे नांवे आहेत.

**पित्ताचें नैसर्गिक स्थितीतील कार्यः**—आपल्या शरीरामध्ये जो तेजाचा अंश आहे, त्याची जागा म्हणजेच पित्त हें होय. ज्यापासून उष्णता उत्पन्न होते. किंचित् स्निग्ध, लवकर परिणाम करणारें, उष्ण, माशांसारखें दुर्गंध असलेलें, सारक, व्यापक, द्रव, इत्यादि. पाक शक्ति, पचन शक्ति, हे गुण त्यांत विशेष आहेत. पित्त रक्ताचा आश्रय करून रहातें. पित्त रक्तांत मिसळून शरिरांत व्यापक असल्यानें, इंद्रियांचें रूपांतर, घडामोड, उष्णता वगैरे गोष्टी करणारें आहे.

**कफ तत्वांचे नैसर्गिक स्थितीतील कार्यः**—स्नेह, थंडपणा, पांढरेपणा, जडपणा, माधुर्य, बुळबुळीतपणा, सावकाश काम करणारा हे गुण आहेत. हाही पांच प्रकारचा आहे. वात पित्त, कफ, यांना वायु, तेज व जल असेंही म्हणतात.

**वात तत्व कशानें वाढतेंः**—मलमूत्रांचा अवरोध, जेवणावर जेवण करणें, रात्री जागरण करणें, फार मोठ्यानें भाषण करणें, अति व्यायाम, तिखट कडू, तुरट पदार्थ अति सेवन करणें, काळजी, अति मैथुन, भीति, उपास, थंड उपचार, शोक इत्यादि कारणांमुळे विशेषतः श्रावण व भाद्रपद यांमध्ये वाताचा प्रकोप असतो.

## आहारशास्त्र.....

**पित्त तत्व कशानें वाढतें:**—तिखट, आंबट, दारु, खारट, उष्ण पदार्थ, घशाशी जळजळणारे, तीक्ष्ण पदार्थ ह्यांचे सेवन, राग, अतिशय ऊन शोक घेणें, भीति, अतिश्रम. सुकलेल्या भाज्या अति खाणें, क्षारादिक तीक्ष्ण पदार्थ खाणें, तिखटमिठाचे पदार्थ दुधांशीं खाणें, अजीर्ण या कारणांमुळे, आश्विन कार्तिक यांमध्ये पित्ताचा प्रकोप होतो.

**कफ तत्व कशानें वाढतें:**—दिवसां झोंप घेणें, मधूर व थंड पदार्थ मासे, मांस, जड, आंबट, कुळीथ, दूध, ऊंस, स्निग्ध पदार्थ खाणें, अतिशय जेवणें वगैरे फाजील कारणांमुळे, चैत्र वैशाखांत कफ वाढतो.

**वाततत्व-दोषांचें कार्य:**—अंग कठीण लागणें, आंखडणें, टोंचल्या-सारखी पीडा होणें, ठणका, अंगावर काळसरपणा येणें, पीडा, अंगाचें चलन वलन होणें, त्वचेला स्पर्श न होणें, अंग गार लागणें, खरखरीतपणा, अंग सुकणें, तहान फार असणें हीं होत.

**पित्ततत्व-दोषांचें कार्य**—आयासावांचून श्रम, अंगाला घाम फार येणें घशाशीं जळजळणें, शरीराचा वर्ण लाल होणें, अंगाला दुर्गंधी, अंगावर गांधी, पुटकळ्या, बडबड, मूर्च्छा, घेरी, दाह, हीं पित्ताचीं कार्ये होत.

**कफतत्वाचीं कार्ये**—पांडुरता, अंग जडजड असणें, कंडु, अंगाला तेल माखल्यासारखें वाटणें, अंग स्तब्ध, सूज, अंग ओलसर असणें व फार उशिरानें इंद्रियांचीं कार्ये होणें हीं कफामुळे होतात.

**वातदोष वाढला असतां शमन कसा करावा:**—स्निग्ध, उष्ण, जड, वृष्य, बलदायक, गोड, आंबट, खारट, तेल पोटांत देणें, अन्न घेणें, स्नान करणें, अंगाला तेल लावणें, बस्ती, एनीमा, मांस व मद्य यांचें सेवन, अंग रगडणें, अंतर्बाह्य तेलाचा उपयोग, मद्य, ( नाकांत औषध घालणें ) झोंप घेणें, दुखण्याच्या जागीं पोटीस बांधणें, अशा प्रकारची चिकित्सा करावी.

**पित्तदोष वाढला असतां शमन कसा करावा:**—कडू, गोड, तुरट, गार वारा घेणें, रात्रीची वेळ, एकांत वास, आसपास कारंजें सोडणें, स्त्रियांचें आलिंगन, दूध, तूप यांचें सेवन, रक्त काढणें, थंड लेप कृणें, अशा प्रकारची चिकित्सा करावी.

**कफ दोषांचं शमन कसें करावें:—**रूक्ष, खारट तुरट, कडू, तिखट, अशा प्रकारचे पदार्थ खाणें, ओकारी, मैथुन, प्रवास, कुस्ती करणें, जागरण, पायांनीं अंग तुडवणें, धुम्रपान, शेकणें, नाकांत औषध घालणें, घाम काढणें वगैरे आहारांनीं कफाची चिकित्सा करावी.

शोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे कफ वाढला असतां तीक्ष्ण उपचार करून ( नाकांत औषध घालणें वगैरे उपचार करावे लागतात. ) वात वाढला असतां स्नेहयुक्त उपचार ( बस्ति व रेचक ) करावे लागतात व पित्ताला, मधूर थंड, रेचक असे उपचार करावे लागतात.

प्रातःकाळीं उठल्याबरोबर व सायंकाळीं अशा दोन वेळेला कफाचे प्राबल्य असतें. दिवसा व मध्य रात्रीं पित्ताचे प्राबल्य असतें. दिवसाच्या तिसऱ्या प्रहरांत व रात्रीच्या तिसऱ्या प्रहरांत वाताचे प्राबल्य असतें.

वर दिलेल्या वर्णनावरून वात, पित्त व कफ यांची कल्पना सुज्ञ वाचकांच्या लक्षांत आली असेलच. पोट फुगलें म्हणजे वायुनें, उलटी झाली म्हणजे पित्तानें, व खोकला झाला म्हणजे कफानें, ही भाषा सर्वसाधारण माणसांच्या परिचयाची असते. परंतु याच्या पलिकडे, या तीन तत्वांचें कार्य आहे. हीं तीन तत्वे आपल्या शरिराच्या इंद्रियांचें व्यापार चालवित असतात. प्रत्यक्ष आपल्याला दाखवतां येत नसतें, तरी त्यांच्या अस्तित्वावरून हीं तत्वे आहेत असें समजतां येतें. हीं तीन तत्वे कशीं कार्ये करतात, हें आपण साधें एखादें नेहमींच्या व्यवहारांतलें उदाहरण (तापाचें) पाहिलें म्हणजे ध्यानांत येतें. एखाद्या रोग्याचा ताप अमुक वेळां कमी होतो, अमुक वेळां जास्त होतो हा फेरबदल कां होतो, हें वर सांगितलेल्या तत्वांचा प्रबळपणाबद्दलची माहिती असली म्हणजे चटकन समजून येतें, शिवाय त्याप्रमाणें चिकित्सा केली म्हणजे रोग्याला गुण येतो. कित्येक नामांकित अनुभवी वैद्य ज्यांना शरिर इंद्रिया विज्ञान शास्त्राचा गंध नाहीं ते ह्या तत्वांवर आपली चिकित्सा यशस्वी करूं शकतात; व त्यांच्याबरोबर आधुनिक इंद्रिय विज्ञान शास्त्राचें ज्ञान असलें तर पूर्ण चिकित्सा होऊन रोग्याला फायदा होतो असें अनुभवास येतें. या माहितीमुळे कोणत्या पदार्थांत कोणतें तत्व आहे हेंही समजून येतें. अलिकडच्या शास्त्रकारांनीं प्रत्येक इंद्रियांचीं कार्ये काय हें सांगितलेलें आहे. परंतु

## आहारशास्त्र.....

हीं कार्ये कोणाकडून चालतात हे अद्याप सिद्ध झालेले नाही; ह्या सर्वांवर ह्या तीन तत्वांचा अंमल चालतो व ह्या तत्वांमध्ये कमी जास्ती फरक झाला म्हणजे मनुष्य रोगी बनतो. ह्या तीन तत्वांमुळे क्वीनाइनसारखे पित्त वाढवणारे औषध पित्तप्रकृतीच्या रोग्यांचे कसे नुकसान करते व तेंच कफ प्रकृतीच्या माणसाला फायदा कसे देते हे समजून येते. ताक पिण्याची शिफारस प्रत्येक रोग्याला अलिकडे करण्यांत येते. कफ प्रकृतीच्या माणसाला ताक दिले असतां खोकला, सर्दी व एखादे वेळीं तापही येतो. तेंच पित्त प्रकृतिला फायदेशीर होते. हमेशा होणारे सूक्ष्म फरक, त्यांचे उत्तर फक्त त्रिदोष पद्धतीच समाधानकारक देऊं शकते. आहारशास्त्राशीं यांचा निकट संबंध असल्यामुळे या पद्धतीचा या स्वतंत्र प्रकरणांत उल्लेख करावा लागला. अनुपान म्हणजे एखादे औषध ज्यामधून द्यावयाचे ते उदा०—मध, तूप, आल्याचा रस वगैरे या अनुपानां मुळे विशिष्ट प्रकृतीच्या माणसाला जें औषध द्यावयाचे तें रोगाच्या अगर प्रकृतीच्या विरुद्ध असले तरी विरुद्ध अनुपानामुळे ते गुण बदलतां येतात. ही पद्धति चिरकालीन असल्यामुळे आज आमचा आयुर्वेद जिवंत राहिला आहे याचे कोणालाही कौतुकच वाटे.

### प्रकरण १० वें.

## आहार व धर्म.

मनुष्य प्राणी जन्माला आला म्हणजे त्याला तीन अवस्थेमधून जावे लागते. बाल्यावस्था, तारुण्यावस्था व वृद्धावस्था व या प्रमाणेंच ब्रह्मचर्याश्रम, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थाश्रम व संन्यासाश्रम ह्या अवस्था कल्पिलेल्या आहेत. ब्रह्मचर्यामध्ये शिक्षण होतें, गृहस्थाश्रमामध्ये, लग्न मुलें, संसाराचें जाळें मार्गें लागते, त्यांतून पार पडण्याचें म्हणजे वानप्रस्थाश्रम; व शेवटीं संन्यासाश्रम. कोणाचाही धर्म पाहिला, मग तो हिंदुधर्म अगर ख्रिश्चनधर्म असो, प्रत्येक धर्माची शिकवण, आपली आत्मिक उन्नति कशी करून घ्यावी, हेंच शिकविते. साथी रहाणी व उच्च विचारसरणी हेंच प्रत्येक धर्माचें तत्व आहे. परंतु आज

धर्म व ईश्वर आम्हीं काखेंत मारला आहे व आपण करूं ती पूर्व दिशा; खाना, पीना, मजा करना, हेंच तत्व साध्य करण्यासाठीं प्रत्येकजण धडपड करित असतो. प्रत्येकाला सौख्य पाहिजे असतें व ह्यांमध्येच सौख्य आहे, असें आरंभीं वाटतें, परंतु कांहीं कालानें हा भ्रम दूर होऊन सुख जें आपण मानतो तेंच दुःख आहे व दुःख तेंच सुख आहे, असें अनुभवाला येऊं लागतें. सुख व दुःखाची व्याख्या करणें अत्यंत कठीण आहे. सुख कोणाला नको असतें, असा प्राणी सांपडणें विरळा. अमुक एक वस्तु प्राप्त झाली म्हणजे सौख्य होईल, अमुक इच्छा तृप्त झाली म्हणजे पुरे झालें, असे विचार करणारे व त्यांत आनंद मारणारे लोक थोडेच सांपडतात. गीतेमध्ये मनुष्यांच्या तीन प्रकृति सांगितल्या आहेत, त्यांचें वैद्यक ग्रंथातूनही वर्णन आढळतें व तें मागें एका प्रकरणांत सांगितलें आहेच. ईश्वरावर—त्या जगन्नियंत्या प्रभुवर विश्वास ठेऊन जी जी परिस्थिती प्राप्त होईल, त्यांतच ईश्वर करतो तें बऱ्या-करितां करितो अशा प्रकारची भावना मनांशीं अहर्निश बाळगणें व त्यांचें नेहमीं नामस्मरण करणें, अशा व्यक्तीला समाधान व सौख्य काय आहे हें समजून येतें. ह्या गोष्टी लिहिण्याला सोप्या असल्या तरी प्रत्यक्ष प्रसंग आला म्हणजे आपलें मन डगमगून जातें व हीं तत्वे मागें पडतात; परंतु त्यांच्या बरोबर, एखाद्या व्यक्तीला अगर कुटुंबाला साधुसंतांचें पाठबळ असेल, त्यांनीं दिलेली उपासना त्या व्यक्तीकडून नियमितपणें पार पडत असेल, तर या संसारी मार्गांत वाटेल तेवढ्या अडचणी आल्या तरी त्यांत त्याला सहाय्य मिळून तो पार पडून जातो.

इंग्रजी शिक्षणामुळें धर्मावर, साधुसंतांवर, पूर्वजांच्या वचनांवर आमची श्रद्धा नाहीशी झालेली आहे व भलते सलते तर्क लढवून नास्तिक प्रश्नाचे विचार करण्याची प्रथा मात्र वाढत चाललेली आहे. परंतु अशा व्यक्तींना यामध्ये अहंणा जरी वाटला, तरी त्यांना समाधान ही चीज काय आहे, व ती मिळत नसावी असें म्हणणें भाग पडतें. देवळांत जाऊन काय होतें, मूर्तिपूजा करून काय होतें, पोथी वाचून काय होतें, संध्या करून काय होतें अशा तऱ्हेचे तर्कटी विचार अलीकडच्या सुशिक्षित पुढाऱ्यांमध्ये आढळून येतात, परंतु याला उत्तर द्याय-



## आहारशास्त्र.....

याचें म्हणजे तें ह्या गोष्टी केल्याशिवाय समजणार नाहीं एवढेंच म्हणतां येईल. ज्या गोष्टी अनुभवानें प्रत्येकाच्या मनाला पटत असतात. त्या कितीही लिहिलें, वाद केला तरी थोड्याच पटणार ? आपण नेहमीं पहातो. शाळेमध्ये असणारे विचार, शाळा सुटल्यानंतरचे विचार, नोकरी, संसार वगैरेंमध्ये पडल्यानंतरचे विचार, अडचणी आल्यानंतरचे विचार कसे पालटत जातात, यावरून प्रत्येक गोष्टीला अनुभवाची जोड असल्याशिवाय पटणार नाहीं हें उघड होतें. असो. अशा प्रकारचे विचार मनुष्य ज्याप्रमाणें अन्न खातो त्याप्रमाणें बनत असतात. खाण्याचा धर्माशीं निकट संबंध आहे. सात्त्विकपणा, परलोकांविषयीं आवड, आत्मोन्नति, दुसऱ्याचें चांगलें करण्याची इच्छा वगैरे गोष्टी खाण्यावरच अवलंबून असतात. तेलाचे तळलेले पदार्थ, उत्तेजक पेयें, वगैरे घेतल्यानें पोटा बिघडतें, त्यामुळें मज्जातंतूवर परिणाम होतो व त्याचा मनावर परिणाम होऊन इंद्रियांमध्ये बिघाड होतो. पोटांमध्ये वायु धरणें, मलावरोध, अन्न कुजणें, वगैरे गोष्टी आत्मिक उन्नतीच्या आड येत असतात. अशा तऱ्हेच्या अन्नानें मनाला स्वस्थता येत नाहीं तर चंचलता येते; थोडक्यांत म्हणावयाचें म्हणजे एकाद्याच्या पायाच्या बोटाला इजा झाली असेल व त्याच्या पायांत घट्ट बुट घातला व त्याला हंसावयास सांगितलें तर हें जितकें शक्य आहे तद्वतच वरील प्रकारच्या अन्नामुळें होणाऱ्या व्यक्तीची स्थिति आहे. ही आत्मिक उन्नति करून घेण्याचें काम सोपें नाहीं. एकाद्याला वांटेल तसें आपलें शरीर, दंड वगैरे व्यायामामुळें वाढवितां येतें, त्याप्रमाणें हा मार्ग नाहीं. याला ईश्वरीकृपाच असावी लागते. ही ईश्वराची कृपा गरीब काय किंवा श्रीमंत काय त्याच्या दरबारीं दोघेही सारखेच असतात, ही कृपा प्राप्त होण्याची इच्छा करणाराला आनंदी मन, सत्य, न्यायबुद्धि, सर्वाभूतीं सारखें प्रेम या गोष्टींची आवश्यकता लागते. मनाची शक्ति कोणच्या प्रकारची आहे हें यावरून कळून येतें. एखाद्याला मारावयाचें असलें तर ज्याप्रमाणें शरीर सुदृढ पाहिजे व ती शक्ति स्नायूच्या द्वारे कळून येते, त्याचप्रमाणें ही आत्मिक शक्ति मनांवरून कळून येते. मनाची शक्ति वाढवण्याकरितां शरीरही सुदृढ पाहिजे. मनाची जागा मेंदू आहे असें कोणी कल्पना करतात, परंतु अद्याप निश्चित झालेलें नाहीं. मनाचें अस्तित्व त्याच्या कार्यावरून समजून येतें. हें मन शक्तेच्छेदन केलें असतां सांप-

डत नाही. असौ. तात्पर्य काय या दान्ही गोष्ठी प्राप्त होण्याकरितां अन्नाची जरूरी लागते. आपण ज्याप्रमाणे अन्न खातो, त्याप्रमाणे आपले विचार व शरीर ही बनत असतात. मांसाहारी इसम वनस्पत्याहारी वर्गीपेक्षां तामसी असतो. उत्तेजक पदार्थ, तेलकट पदार्थ खाणारा मनुष्य रागीट, तामसी, अविचारी असतो. तसा सात्विक आहार, दूध, भात, चपाती वगैरे खाणारा मनुष्य स्वभावानें थंड व विचारी असतो. मनुष्य काय खातो, त्याची राहणी कशी आहे, स्वभाव काय असावा, हें त्याच्या अन्नाच्या जातीवरून समजून येईल.

आत्मा किंवा ईश्वराचें तत्त्व हें प्रत्येकाच्या शरीरांत असतें. हें कायम रहाण्याकरितां शरीर पवित्र राखलें पाहिजे. हिंदुधर्माचेंच काय, पण प्रत्येक धर्माचें वैशिष्ट्य आत्मोन्नतीत सांठवलेलें आहे, त्यांतच खरें सुख व समाधान आहे. जेवणावर जेवण करणें, एकसारखे खात बसणें, यामुळे इंद्रियें वाजवीपेक्षां फार्जाल उत्तेजित होत असतात व त्याचा परिणाम शरिराला भोगावा लागतो. आयुष्य क्षीण होतें व अकार्ली मृत्यू येतो. मसालेदार पदार्थ, चहा, दारू, ह्यामुळे मजातंतुची केंद्रे उत्तेजित होत असतात, यामुळे धातुविकार जडतात, मैथुनेच्छा वाढते व जरावस्था प्राप्त होते, मन चंचल होतें, मन चंचल झाल्यामुळे, ईश्वराकडे लक्ष लागत नाही. अलीकडच्या चळवळी आधिभौतिक (Materialism) असल्यामुळे, मजा कशी मारणें, संतति प्रतिबंध कसा करणें, या तऱ्हेचें वाडमय व शिकवण चालू आहे, परंतु याला कारण म्हणजे उत्तेजक पदार्थच होत. उत्तेजक पदार्थांमुळे, मजातंतुचें कार्य वाढतें, व त्याचा परिणाम विशेषतः तरुण जोडप्यांना भोगावा लागतो. बरें अशा तऱ्हेच्या वर्गाला समाधान ही चीज काय आहे हें त्याच्या गांवींही नसते. मांसाहार करावा कीं वनस्पत्याहार करावा, या गोष्ठी प्रत्येकानें सोडवल्या पाहिजेत. दुध व अंडी, हा रसायनशास्त्रदृष्ट्या प्रत्येकाला आहार पुरेसा होतो, परंतु ज्या अंच्यामध्ये प्राण आहे, अशी वस्तु खाणें सुधारकांशिवाय कोणाला पटेल असे वाटत नाही. शरीर गलेल्ल करणें हा कोणत्याही धर्माचा अंतिम मार्ग नाही. आपण ज्याप्रमाणे पेरतो त्याप्रमाणे त्याचें फळ मिळतें. तारुण्यावस्थेमध्ये योग्य तें आचरण ठेवलें, आहार सात्विक प्रकारचा ठेवला तर वृद्धावस्थेमध्ये त्रास होत नाही. परंतु तो काल व्यसनामध्ये

## आहारशास्त्र.....

गेलेला असला तर भावि परिणाम दुःखाचे झाल्यास नवल काय ? आमच्या पूर्वजांचे मार्ग आजच्या तरुण पिढीला पटत नसले, ( व ते वयमानांप्रमाणे पटत नाहीत. ) तरी अनुभवसिद्ध ज्ञानांचे सिद्धांत सहसा खोटे ठरत नाहीत. कोणतीही गोष्ट ठरवतांना आत्मोन्नतीकडे लक्ष देऊन त्याप्रमाणे आपला आहार विहार प्रत्येक व्यक्ति आचरणांत आणील, व ईश्वरावर भार टाकून त्याचे अहर्निश नामस्मरण करीत राहील तर त्या व्यक्तीला सुख म्हणजे काय, मनाची शांति कशाला म्हणतात, हें आपोआप कळून येईल व यामुळेच आहार व धर्म ह्यांची परस्पर कशी सांगड आहे हेहि पण समजून येईल.

### प्रकरण ११ वें

## बालकांचा आहार



जन्माला येणारे लहान मूल, याची जोपासना चांगल्या तऱ्हेने करण्याची जबाबदारी प्रत्येक आईबापांवर असते. अन्न कोणते द्यावे कसे द्यावे यांचे बालकडून आपणच सुरुं करीत असतो. लहान मुलांचे अन्न म्हणजे दूध हें होय. ( याची विस्तारपूर्वक माहिती बालसंगोपन ह्या पुस्तकांत दिलेली आहे ) हें दूध मुलांना आरंभापासून कसे मिळेल यासंबंधी प्रत्येक मातेने गरोदरपणांत काळजी बाळगली पाहिजे. चहा पिणाऱ्या स्त्रियांमध्ये कमी दूध उत्पन्न होतें असा अनुभव आहे, चहा मधील टॅनिक असिडचा हा परिणाम असावा असे वाटते. स्तनांमधील दूध वाहण्यासाठी, ज्यामध्ये सिग्धपणा चरबी युक्त द्रव्ये आहेत असे हलके पदार्थ खाणे, पचेल अशा प्रमाणांत खाल्ले पाहिजेत. गरोदरपणांत स्त्रियांची वागणूक ज्या प्रकारे असेल, त्याप्रमाणे मुलांचा स्वभाव बनत असतो. तात्पर्य काय, खरी जबाबदारी गर्भधारण झाल्यापासूनच सुरुं होते. मनाचा ताबा शरीरावर आहे, परंतु आम्ही शरीराचा ताबा मनावर व वागणुकीवर आहे असे धरून चालतो असे एका प्रख्यात डॉ. जेनगनबच, एम. डी. यांचे मत आहे. शरीराची योग्य वाढ व्हावयास कोणत्या विशिष्ट अन्नाची

## बालकांचा आहार

जरूरी आहे ? लहान मुलांची वाढ होण्याला आईच्या दुधाची बरोबरी करणारे दुसरे कोणतेही उत्तम अन्न नाही. परंतु आम्ही सुधारलेले लोक, मातेच्या सौंदर्यामध्ये कमीपणा येईल म्हणून तिचे दूध न देतां एखादी दाई अगर कॅडे-सण्डमिल्कचा डबा देत असतो. खरे जिव्हाळ्यांचे प्रेम असल्याशिवाय स्तनाची धार सुटणार नाही. **मातृप्रेमाची सर इतर कितीहि दाया ठेवल्या तरी येणार नाही.** कृत्रिम प्रेमाचा परिणाम मुलांच्या स्वभावावर होत असतो, व अशीं मुले आपल्या आईबापांच्या इच्छेविरुद्ध वागणारीं आढळतात. मुलानें एकदां स्तनपान केलें, म्हणजे कांहीं तासांनीं स्तन पुनः भरून जातो. प्रत्येक मातेनें मुलाला १० मिनिटेंपर्यंत स्तनाला लावावें व नंतर हातानें दाबून स्तनातील अवशिष्ट दूध चमचानें पाजावें. पहिल्या प्रथम थोडेसे थेंबच दूध सांपडतें व यानंतर संवयीनें १ औंसपर्यंतहि दूध मिळतें. स्तन पूर्ण रिकामा झाला म्हणजेच पुनः दूध जास्त उत्तम तऱ्हेनें उत्पन्न होतें. ज्या बाईला दूध मुळींच येत नसेल अगर थोडे येत असेल तिनें या प्रकारची संवई चालू ठेवल्यास दूध हळू हळू येऊं लागतें. यांत जर निराशा झाली तरच गाईच्या दुधाचा उपयोग करावा.

डब्यांतील दुधाचा उपयोग सरास सर्व मुलांना लागू पडत नाही. कित्येकांना जुलाब होऊं लागतात, शिवाय मुडदुसा ( Rickets ) चे विकारहि होतात. आईचे दूध मिळत नाही मग काय द्यावें हा साहजिकच प्रश्न येतो. गाईचे दूध हें काम चांगलें करतें. हें दूध तापवून वरील साय काढून त्यामध्ये गरम पाणी मिळवावें. कच्चे दूध आंतील स्निग्ध द्रव्यांमुळे ( Fats ) पचत नाही तेव्हां दूध तापवून देणें बरे. दुधाची सुरवात संवयीप्रमाणें करावी. २॥ तोळे साय काढलेलें दूध ५ तोळे पाणी व १ पौंड दूधामध्ये १॥ तोळा दुधांतील साखर मिळवावी. हें दिवसाचे प्रमाण झालें. ज्या मुलांचें वजन ५ पौंड ७ पौंड अगर ९ पौंड असेल, त्यांना त्यांना ५ औंस, ७ औंस, ९ औंस साइशिवाय दूध, १२॥, १७॥ किंवा २२॥ औंस पाणी व  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{2}$ , १॥ औंस मिल्क शुगर याप्रमाणें घालावी, याप्रमाणें दूध बनवून ५ मिनिटें पर्यंत तापवावें हें दूध ७ बाटल्यांमध्ये भरून ठेवावें व ३-३ तासांनीं प्रत्येक बाटलींतून दिवसांतून द्यावें. व रात्री ४-४ तासांनीं द्यावें. बाटलींत जें दूध शिल्लक राहिल तें फेंकून द्यावें.

## आहारशास्त्र.....

ज्या मुलांना आईचे दूध मधून मधून मिळत असेल, त्यांहीं वर दिलेल्या दुधामध्ये निम्मा फरक करावा. मुलाला पोटांत कळ येऊन जुलाब होत असतील तर मिल्क शुगर कमी करावी. दह्यासारखे जुलाब होत असतील तर पाण्याच्या ऐवजी जवाचे पाणी गरम करून दुधांत मिळवावे व नंतर दूध तापवावे.

अशा प्रकारे दूध पचू लागल्यानंतर पाणी कमी कमी करीत आणावे. दुधांत पाणी घातले नाही म्हणजे मुलांना लागणारी प्रोटीन व स्निग्ध द्रव्ये आपोआपच मिळू लागतील. साधारणपणे कल्पना येण्याकरिता वरील प्रमाणे दिली आहेत. शहरांसारख्या ठिकाणी प्रत्येक मुलाला एकच प्रमाण चालू शकत नाही. ते मुलांच्या पचनशक्तीवर व जुलाब होण्यांवर प्रत्येकाने ठरविले पाहिजे. आईच्या दुधाची योग्यता कोणत्याहि दुधाला येणार नाही, यांकरिता प्रत्येक मातेने सुज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने गरोदरपणांत पौष्टिक, हलके व पचन होणारे, ज्यामुळे आपल्या मुलांची आवाळ होणार नाही असे पदार्थ सेवन करावेत.

### प्रकरण १२ वे

## बालकांविषयी विशेष दोन शब्द

बालकांचा आहार व त्यांची शुश्रूषा यांचा अन्योन्य निकट संबंध असल्यामुळे या ठिकाणी तत्संबंधी दोन शब्द लिहिणे जरूर आहे.

लहान मुलांची शुश्रूषा करण्याचे काम अत्यंत कठीण आहे. अलीकडे स्त्रीपुरुषांना देण्यात येणारे शिक्षण सदांच असल्यामुळे, शहरामध्ये नाइलाजांने रहाणाऱ्या जोडप्यांना या विषयाची विशेष माहिती नसते. पूर्वीच्या काळी घरांत वृद्ध माणसे असल्यामुळे नूतन पुत्ररत्न प्रसवणाऱ्या स्त्रीवर त्याची जबाबदारी नसे. मूल आजारी पडले तरी डॉक्टर वैद्यांची जरूरी न लागतां परस्पर वडील माणसे घरगुती उपाय करून रोग निवारण करीत असत. कालमहात्म्याप्रमाणे तो काल गेला, स्वतंत्र वृत्तीने रहाणाऱ्या नूतन जोडप्यांना मुलांच्या शुश्रूषेचे

## .....बालकांविषयीं विशेष दोन शब्द

काम पडल्यावर अज्ञानामुळे जी त्यांची गडबड व मनाची त्रेधा उडते व प्रसंगावधान रहात नाही, याचा अनुभव वैद्यकीय धंद्यामध्ये नेहमी येत असतो. शिशुसप्ताहाने थोडे बहुत कार्य केलेलेच आहे; परंतु या सुधारकांनी आपल्या देश, चालीरीतिचा विचार करून आपला मार्ग आंखला असता व पाश्चिमात्यांच्या वागणुकीचा संस्कार आमच्या देशांतील तरुण स्त्रीपुरुषांवर लादला नसता तर यापेक्षाहि त्यांचे इष्टफल दृष्टोत्पत्तीस आले असते. असो. नूतन बालकाचा जन्म झाल्यानंतर त्याची काळजी घेणे हे पहिले काम होय. घरांत दाई अगर म्हातारी माणसे असतील, तर त्यांना मुलांचे अंग कसे धुवावे हे माहित असते; परंतु त्यांना कपडे कसे घालावेत हे माहित नसते. कारण पुष्कळ स्त्रिया आपल्या मुलांना घट्ट कपडे घालतात. नूतन बालकाचे शरीर अत्यंत नाजुक असल्यामुळे या कपड्यांच्या घट्टपणामुळे शरिरामध्ये फरक होण्याचा संभव असतो. मूल चांगले दिसावे, म्हणून कांहीं स्त्रिया सेप्टीपिन्स अगर टांचण्या लावून मुलांचे अंग गुरफटून टाकतात. यामुळे रुधिराभिसरणांला व्यत्यय येतो. हे घट्ट कपडे दिवसा व रात्री घालण्यांत येतात. मुलाच्या आईला वाटते, आपले मूल नाजुक आहे, त्याला थंडी होईल, म्हणून शक्य तेवढे त्याचे अंग गुंडाळलेले असलेले बरे, या कारणामुळे बरीच मुले पाळण्यांत असतांना रडतात, पाय इकडे तिकडे करतात व कपड्याशिवाय अंगावर असलेले पांघरूण उडवून देतात; साधारणतः लहान मुलांना ऊब राखण्यासाठी जास्त कपड्यांची जरूरी आहे अशी सार्वत्रिक समज आहे, परंतु ती चुकीची आहे असे म्हणावे लागते. साधारणतः स्त्रीने आपले उष्णतामान थरमाथिर लावून पाहिले असतां ९८-४ असते, म्हातान्या माणसांत व लहान मुलांत हे कमी आढळते. याकरितां उष्णतेचे प्रमाण बरोबर राहण्याकरितां दोघांना कपड्यांची जरूरी जास्त लागते. पशुपक्ष्यादि प्राणिमात्रांकडे लक्ष दिले असतां ईश्वराने त्यांची उष्णता कायम राखण्याकरितां आपल्यासारखे त्यांना कपडे दिलेले नाहीत. मेंढीचे संरक्षण तिच्यावर असलेल्या लोंकरीने होते. कुत्रे, घोडे, गाई यांच्या अंगावर केसांचे आवरण असते. मुले व वृद्ध माणसे यांच्या उष्णतेचे मान बघतां, लहान मुलांमध्ये उष्णता कमी असते व तेवढीच उष्णता म्हातान्या माणसांत असते, परंतु उतार वयांतील उष्णता नेहमीच्या उष्णतेच्या मानाने

## आहारशास्त्र.....

कमी झालेली असते व याला कारणे आपल्या वाईट संवयी हींच होत. ही दोघांमध्ये होणारी कमी जास्त उष्णता व्यवस्थित ठेवणे हे आपले मुख्य काम आहे. प्रत्येक आईने आपले मूल सकाळी उठून पाहिले तर त्याच्या अंगावरचे पांघरूण बाजूला झालेले आढळेल. रात्री मूल जर झोपेत असले तरी ते श्रमाने पांघरूण काढत आहे असे दिसेल. याची कारणे काय याचा कोणी विचार करतो का ? आपणहि कधी रात्री झोपेत अंगावरील पांघरूण काढून टाकतो. आपण हे पांघरूण घेतो हे थंडी वाजते म्हणून घेत नाही तर संवय असते म्हणून; परंतु निसर्गाच्या नियमाने त्याची जरूरी नसते. जी आईबाप आपली मुले असे कपडे घालून निजवतात त्यांनी दोन तीन तासांनी उठून पहावे, त्यांना कपाळावर घाम आलेला दिसेल, हा घाम उष्णता कोंडल्यामुळेच आलेला असतो. अननुभवी तरुण स्त्री पुरुषांना याचे कारण चटकन लक्षांत येत नाही, त्यामुळे घाबरून जाऊन दुसऱ्या दिवशी मुलाला ताप आला असावा असे समजून डॉक्टरकडे जातात. परंतु हे कां होतें याचा कोणी विचार करित नाही. असे होत असतां रात्रीच्या वेळी आईने न्याहाळून पहावे, ज्यावेळी मूल पाय झाडत असते, इकडे तिकडे वळत असते, त्यावेळी याचे कारण आपण अंगावर घातलेले घट्ट कपडे होत असे सूझ आईने समजून त्याप्रमाणे कपडे काढून टाकावेत. हालचाल बंद होईपर्यंत—स्वस्थ झोंपेपर्यंत असे करावे. यावरून लहान मुलाला कपडे किती लागतात याची जाणीव होईल. कपडे अंगांत अशा प्रकारचे पाहिजेत की, त्यांनी रुधिराभिसरणाला व्यत्यय येऊ नये. कांहीं स्त्रिया आपल्या मुलांचा वरील भाग झांकून टाकतात व फक्त पाय उघडे ठेवतात; परंतु यामुळे शरिराच्या उष्णतेमध्ये फरक होतो. म्हणून रक्त बरोबर वहात नाही. उदाहरणार्थ पाय लोंकरी सारख्या उबदार कपड्यांनी झांकून टाकले तर रक्त वरच्या भागापेक्षां जास्ती येईल. याच्या उलट, फुफ्फुसे, छाती, यकृत, पोट, हृदय, डोके, हे जर त्या प्रमाणेच झांकले तर या ठिकाणी रक्ताचा ओघ वाढून पाय थंड होतील, म्हणजे खालच्या भागांत रक्त जाणे कमी होईल. लहान मुलांमध्ये, आंकडी सारखे विकार हे कां होतात या संबंधी धोरण बाळगले पाहिजे. सुधारणा या नांवाखाली आपली मुले गुलजार दिसावी म्हणून जे आपण कपडे घालतो ते आरोग्य शास्त्राच्या तत्वांवर आहेत किंवा फॅशन

## .....बालकांविषयीं विशेष दोन शब्द

आहे, व ह्या फॅशन आपल्या मुलांच्या शरीर प्रकृतीचे नुकसान कसे करतात याचा ज्या त्या सुज्ञ आईबापांनी अवश्य विचार करावा.

आतां मुलांना अन्न कोणचे द्यावे याचा विचार करूं. शक्य तोपर्यंत आईची प्रकृति सुदृढ असेल तर मुलाला कृत्रिम दूध, अगर दाईचे दूध पाजूं नये. आईची योग्यता धर्मांत सर्वापेक्षां अधिक सांगितलेली आहे. अलीकडे श्रीमंत घराण्यांत मुलाला आई अंगावर पाजत नसून तें काम दाईवर सोपवले जातें. मुल अंगावर पिण्यामुळे आपल्या सौंदर्याला काळिमा येतो, व कमीपणा वाटतो. फॅशन बिघडते असें समजूनच कीं काय हें काम दाईवरच सोपविलें जातें, परंतु मातृहृदय व दाईचे पैशानें विकत घेतलेलें हृदय यांत फरक असतो. दाईचे गुण मुलांत उतरतात व यामुळे एखाद्या श्रीमंताच्या मुलाची वागणूक पाहिली असतां बापाला अगर घराण्याला न शोभणारी होते. कारण हे सर्व गुण त्याला दुधाच्या द्वारे बाधक होतात. आईची प्रकृति बरी नसेल तर मुलाला गाईचे दूध देणें चांगलें. बकरीचे दूधहि मुलाला देतात. अलीकडे निरनिराळ्या तऱ्हेचे परदेशी दुधाचे डबे निघालेले आहेत, त्यापैकी काहींचा उपयोग थोड्याफार मुलांना चांगला होतो, परंतु ताजें व शिळें यांत जो फरक आहे, तो यांत असणारच. लहान मुलांना आंघोळ घालणें, हेंहि काम महत्वाचें आहे. जर मुलाची प्रकृति चांगली असेल तर रोज सकाळीं ८-९ च्या सुमारास गोडें तेल सर्षींगाला लावून अंग चोळून आंघोळ घालावी. मुलें या वेळीं फार रडत असतात परंतु तिकडे कानाडोळा करावा. मूल जर अशक्त असेल, अंगावर मांस कमी असेल तर एक दिवासा आड आंघोळ घालावी. आंघोळ एखादे वेळीं घालण्यांत आली नाही तर गोडें तेल लावून त्याचें अंग मृदु हातानें मर्दन करावें. गोडें तेल लावण्याची रीत आपल्या हाडीं मासीं खिळलेली आहे, परंतु अलीकडच्या सुशिक्षित स्त्रियांना गोड्या तेलाने गुणदोष माहित असण्याचा व तें वासाचें नसल्यामुळे तिटकारा होण्याचा संभव आहे. परंतु लहान मुलांना ह्या तेलासारखें तेल अंगांतील स्निग्ध द्रव्य वाढण्याला दुसरें नाही. लहान मुलांना सकाळच्या वेळीं अगर संध्याकाळीं घराच्या आसपास उघड्या हवेंत फिरवावें, आपण स्नायूंची वाढ होण्यास अंग रगडणें वगैरे क्रिया



## आहारशास्त्र.....

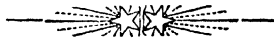
कर्तो, त्याप्रमाणे लहान मुलांच्या स्नायूंची वाढ होण्यास क्षरूरी असते, याकरिता त्यांचे अंगहि रगडले म्हणजे मुलांना हुषारी वाटते. लहान मुलांना इकडे तिकडे बागडण्याची संवय असते, त्याचप्रमाणे पशुपक्षांच्या गोष्टी ऐकण्याची संवय असते. अशा लहान मुलांना त्यांच्या आईबापांनी मनोरंजक गोष्टी सांगून त्यांचे मन रमेल असे करावे, मातीमध्ये खेळून आपले हात व कपडे खराब न करतील याची काळजी बाळगावी, कित्येक मुलांना मांजरे, कुत्री आवडतात ती त्यांना प्रिय असतात. प्रेमाने त्याचप्रमाणे गोड बोलण्याने सर्व जग वश होतें. प्रेमाची किंमत पैशापेक्षा जास्त आहे. पैसा मिळू शकेल परंतु प्रेम मिळणार नाही याकरिता आपल्या मुलांना प्रत्येक आई-बापाने प्रेम करण्यास शिकवावे. आपली मुले शहाणी होण्यापेक्षा जर त्यांच्यांत समाजामध्ये गोड बोलून प्रेम संपादन करण्याची कला प्राप्त होईल तर हीच मुले महात्माजी म्हणतात त्याप्रमाणे देशकार्याला उपयोगी पडतील. प्रेम हा वापरलेला शब्द खोल आहे. ही कला अवगत झाल्यास त्यांना शत्रू सुद्धा वश करून घेता येतील. ज्या वेळी तुम्ही म्हातारे व्हाल त्याच वेळी हीच मुले तुमच्या उपयोगी पडतील. लहान मुलांना कोणच्याही प्रकारची विषबाधा न होईल याबद्दल खबरदारी घ्यावी. हे विष मुलांना आईच्या स्तनाला जर व्रण झाला अगर मुलाचा दांत लागला तर दूध ओढतेवेळी बाधा होण्याचा संभव असतो. मुलांच्या बेंबीभोंवती बांधण्यांत येणारे व आंगावर घातलेले कपडे घाण होण्याचा संभव असतो. हे न धुतल्यास त्याच्या संसर्गाने बाधा होते. नैसर्गिकपणे प्रत्येक मूल जे हातांत मिळेल ते तोंडांत घालीत असते. रंगीत बाहुल्या, खेळणी यांचा रंग तोंडांत जाऊन त्यापासूनही विकार होण्याचा संभव असतो. कित्येक नूतन स्त्रियांना मूल रडते असे पाहून वारंवार पाजण्याची संवय असते. मूल कां रडते इकडे न बघतां उलटें वारंवार पाजल्यामुळे अतिशय दूध पिण्यांत आल्याने ते पचत नाही. अननुभवामुळे काय होतें इकडे साधारण लक्ष दिलें जात नाही व विचारहि केला जात नाही. जरा सर्दी झाली, पोटांत दुखू लागलें, किंवा वारंवार जुलाब होऊं लागले तर कारण न शोधतां ताबडतोब डॉक्टर बोलावला जातो. याबद्दल लेखक आईबापांना दोष देत नाही, मुलाला होणारे विकार बहुतेक आईपासूनच होतात. त्यावेळी आईने खाण्यापिण्यांत, त्याप्रमाणे मुलाला दूध देण्यांत काळजी बाळ-

## .....बालकांविषयीं विशेष दोन शब्द

गली म्हणजे हे विकार कमी होतात. कांहीं आईबाप रागीट असतात. ऑफिसच्या कामाची दगदग असते, त्यामुळे मन व्यग्र झालेले असते, घरीं आल्यावर मूल रडत असल्यास त्यावर राग काढला जातो. तेव्हां अशा आईबापांनीं मुलाला शिक्षा करणें झाल्यास खालील गोष्टी लक्षांत ठेवाव्यात. डोक्यावर मारूं नये, कदाचित फटका जोराचा बसल्यास मेंदूवर परिणाम होऊन मूल वेडे बनतें. कानावर मारल्यास कान वाहूं लागतो. अगर ऐकूं येत नाहीसे होतें. काठीनें मारल्यानें रक्तवाहिन्यांवर परिणाम होऊन माराची जागा काळी पडते. अंधारांत खोलींत कोंडून ठेजं नये. अशा प्रकारांनीं मुलांच्या मनावर परिणाम होऊन फेपरें आंकडी सारखे विकार होतात. कित्येक मुलांना बागुल बोवा आला म्हणून भिववितात परंतु हीच वाईट संवय भावी आयुष्यांत धाडसाच्या कामीं आडवी येते. सूत्र आईबापांनीं आपल्या मुलांना न मारतां गोड शब्दांनें शिक्षण द्यावें अगर सांगावें. असो. लहान मुलांसंबंधीं जें सांगावयाचें तें थोडक्यांत सांगितलेलें आहे. ही माहिती जुन्या पिढीला नवीन नाही, परंतु नूतन तरुण सुशिक्षित स्त्री-पुरुषांना अपरचित असल्यामुळे मुद्दाम दिलेली आहे.

### प्रकरण १३ वें

## शाळा व आहार



मुलाला अगर मुलीला ५ वें अगर ६ वें वर्ष लागले, म्हणजे आईबापांची मुलाला शाळेंत डांबून टाकण्याची धडपड सुरू होते. आपल्या राजकर्त्यांमुळे इंग्रजी भाषा आवश्यक असल्यामुळे शिक्षणामध्ये बराच काल जातो. लहान मुलांचा हा काल अत्यंत महत्त्वाचा आहे. या कालांत शरीराची व बुद्धीची वाढ होत असते याकरितां त्यांना योग्य तें अन्न मिळतें किंवा नाही, शिक्षणाचा परिणाम शरीरावर होतो किंवा काय इकडे अवश्य लक्ष दिलें पाहिजे. शरीर व बुद्धि हीं प्रत्येकाचीं सारखीं नसल्यामुळे, प्रत्येक आईबापांनें आपल्या मुलांच्या कलांकडे लक्ष देऊन त्याप्रमाणें त्याला शिक्षण दिलें पाहिजे. आज प्रत्येक आईबापांची

## आहारशास्त्र.....

मनोवृत्ति पाहिली म्हणजे मुलांचा कल एका गोष्टीकडे असतो व आईबाप आपल्या इच्छेप्रमाणे त्याला शिक्षण देत असतात, याचा परिणाम दोघांनाही भोगावा लागतो; त्याबरोबरच आमची शिक्षण पद्धति ही अठरा धान्यांचे कडबोळे असल्यामुळे विशिष्ट विषयांची आवड असणाऱ्या विद्यार्थ्यांस इतर विषयांत गति चालत नसल्यामुळे अर्धवट शिक्षण सोडून देणे भाग पडते. तशी गोष्ट पाश्चात्य राष्ट्रांत नसल्यामुळे व प्रत्येक विद्यार्थ्यांची आवड काय आहे इकडे आरंभापासून लक्ष देत असल्यामुळे नाना प्रकारचे नवीन शोध निर्माण करणारा वर्ग तिकडे होत आहे. शारिरीक व बौद्धिक शिक्षण या दोन्ही गोष्टी परस्परांवर अवलंबून असल्यामुळे आमचा उच्च शिक्षण घेतलेला पदवीधर, शरिराने अधू तर शिक्षणाने उच्च असा आढळून येतो व याच्या उलट तिकडे आढळून येते व यामुळेच आमच्यामधील सुशिक्षित तरुण अकाली मृत्यु पावल्याचे जास्त आढळते. शरिरांची जोपासना करणे कमीपणाचे वाटते. फार काय इकडे विशेष लक्षही कोणी देत नाही. मधला काळ या प्रकारचा गेल्यामुळे अलीकडे होणारी प्रजा बुद्धिमत्तेने तीव्र व शरिराने कमजोर अशी आढळून येते. मुलांच्या शिक्षणाच्या कालामध्ये शारिरीक वाढ होत असल्यामुळे व ती नियमित असल्यामुळे तिकडे आरंभी लक्ष दिले पाहिजे. श्रमाची अगर बुद्धीची वाढ सुरू असते तशी शरिराची गोष्ट नाही. याकरिताच मुलाला आपण शाळेत घालतांना अन्नामध्ये काय फरक केला पाहिजे, काय दिले पाहिजे, सर्व पोषकतत्त्वे अन्नामध्ये येत आहेत किंवा नाहीत इकडे बारकाईने लक्ष देणे फार अगत्याचे आहे.

लहान मुलांचा आरंभीचा काळ खेळण्याकडे असतो. जो अभ्यास मजेंत होइल त्याकडेच जास्त प्रवृत्ति असते; व हे खेळणे नैसर्गिकच असते. खेळण्यामुळे स्नायुंची वाढ होत असते; अशावेळी खेळांना प्रतिबंध करणे योग्य होणार नाही. मुलांना १२-१३ वे वर्षे लागले म्हणजे साधारणतः आपले नफा नुकसान त्यांना कळू लागते व ती आपोआपच आपला अभ्यास करू लागतात. अन्नाचे महत्त्व या काळामध्ये महत्त्वाचे आहे. अन्नाचा उपयोग तीन तऱ्हेने होतो. (१) इंद्रियांची वाढ, (२) इंद्रियांची झीज, (३) बुद्धीची वाढ. या वयांमध्ये पचनशक्ति चांगल्या तऱ्हेची असते व भूकहि चांगली लागत असते. अशा वेळी गव्हांची चपाती, लोणी,

दूध हे पदार्थ द्यावेत. प्रत्येक मुलांमध्ये होणाऱ्या वाढीचे ठराविक प्रमाण नसते. मुलांना भुक् लागेल त्याप्रमाणे वाटेल तेवढे खाण्यास द्यावे, परंतु ह्या गोष्टी अन्न भरपूर देण्यात नसून अन्नामधील पोषक तत्त्वांवर अवलंबून असतात. अल्ब्युमीनयुक्त पदार्थ पेशींची वाढ चांगली करतात. स्निग्ध द्रव्ये व स्टॉर्चयुक्त पदार्थ हे उष्णता व स्नायुची कामे करण्यास मदत करतात; शिवाय खनिज द्रव्ये, ज्यांपासून हाडे, दांत वगैरे मजबूत होतात, हीं तत्त्वेसुद्धा अन्नामध्ये पाहिजेत. तात्पर्य काय, योग्य प्रमाणांत अन्नाचे वर्गीकरण मागे केलेले आहे, तीं द्रव्ये सर्व योग्य स्वरूपांत मिळालीं पाहिजेत. मुलांना जे अन्न द्यावयाचे तें एकाच प्रकारचे नसावे, त्यामध्ये पुष्कळ प्रकार पाहिजेत, शिवाय मुलांची आवड निवडहि पाहिली पाहिजे. मुलांना काय आवडते त्यावरून त्यांच्या स्वभावाचीहि पारख करतां येते. काहीं मुलांना तुपाचे पदार्थ पाहिले म्हणजे कंटाळा येतो तर काहींना तेलचे पदार्थ पाहिले म्हणजे आवड उत्पन्न होते. तुपाचे पदार्थ तेलपेक्षां केव्हांहि पौष्टिक व बलवर्धक असतात, हें लक्षांत बाळगून तूप त्यांच्या पोटांत निराळ्या तऱ्हेनें कसें जाईल हें ठरवले पाहिजे. लहान मुलांची प्रवृत्ति साहाजिकच मधूर पदार्थ खाण्याकडे असते, ( मधूर पदार्थांचा उपयोग काय आहे, हें मागे सांगितलेलेंच आहे ) व हें साहाजिकच असतें. मेवा मिटाई चिवडा वगैरे घेऊन बसणारे लोक शाळेच्या आसपास असतात. हे पदार्थ झांकलेले नसतात व त्यांच्यावर माशा बसत असतात. हे पदार्थ खाल्ल्यामुळे, मुलांना एक सारखी तहान लागते व तीं संध्याकाळीं न जेवतां पाणी गटागट पित असतात व आपल्याला भूक नाही असें सांगतात. बाजारी पदार्थ कितीही चांगले असले तरी ते घेतांना ते आंबट शिळे झालेले आहेत किंवा काय हें पाहिले पाहिजे. दुधीहलव्यासारखे पदार्थ शिळे झाल्यामुळे मुलांना कॉलेन्यासारखे विकार जडतात, यासाठीं या गोष्टीकडे जरूर लक्ष दिले पाहिजे. घरगुती पदार्थांची सर बाजारी पदार्थांना येणार नाही. जुन्या काळचीं माणसें शाळेत जाणाऱ्या मुलांना पैसा म्हणून देत नसत. यामुळे मुलांच्या मनांत खाण्याचे आले तरी त्याला मनावर दाब ठेवतां येत असे. खाण्यापिण्याच्या बाबतींत मुलांचे लाड करावेत; परंतु हे लाड मुलांच्या हातांत पैसे देऊन बाजारातील जिन्नस घेण्याकरितां करूं नयेत. लहान मुलांना पाँच

## आहारशास्त्र.....

नसल्यामुळे चिवडा, चणे, कुरमुरे सारखे पदार्थ ती खात असतात. त्यामुळे त्यांना मलावरोधासारखे विकार जडतात. मलावरोधामुळे पोटांत कृमी होतात, कृमीमुळे कडकी—बारीक ताप अंगांत रहातो; व त्यामुळे अन्नाच्या बदली फाजील पाणी पोटांत जात असते; अशामुळे खोकला व यकृताची वाढ होऊन पांडुरोगासारखे विकार होऊं लागतात. हें टाळण्याकरितां आईनें आपल्या मुलांना शाळेंतून आल्यानंतर त्याला काय पाहिजे हें विचारून खाणें दिलें पाहिजे. **लहान मुलांच्या हातांत पैसा मुळींच देऊं नये.** अलीकडे मुलांना अर्ध्या तासाची सुटी देण्यांत येते. ज्यांची घरे शाळेच्या आसपास असतात त्यांची गोष्ट निराळी असते. त्यांना १० मिनिटें जावयाला लागतात; अशीं मुलें घरीं जाऊन शाळेची वेळ साधण्याकरितां भराभर जेवत असतात, अशा प्रकारची संवय घातुक आहे. मुलें कोणताही पदार्थ खातांना चर्वण करून दांतांनै चारून खातात किंवा नाहीं इकडे प्रत्येक मातेनें अवश्य लक्ष दिलें पाहिजे. चर्वण झालें नाहीं म्हणजे तें पचत नाहीं व त्यामुळे अजीर्ण होऊं लागते. अर्धवट अन्न पोटांत गेलेलें असतें व नंतर वेळ थोडा म्हणून धांवपळ सुरू होते, अशा स्थितींत त्या अन्नाचा उपयोग कसा होत असेल याचा विचार मुलांनीं करावा. मुलांना शिक्षा करणें, ती मात्र शाळेच्या वेळांत करावी. जेवणाच्या वेळीं ती करूं नये. मुलांनीं अभ्यास करणें तो रिकाम्या पोटावर करूं नये. सकाळीं दूध, पाव, लोणी, कोको, अशा सारखें खाद्य द्यावें. शाळेंत जाण्याच्या पूर्वी १ तास मुलांना जेवण घालावें. त्यामध्ये भात, दूध, चपाती, पालेभाज्या, लोणचें वगैरे पदार्थ असावेत. कांहीं ठिकाणीं शाळेंला वेळ थोडा आहे असें पाहून मुलें घाईनें जेवत असतात व त्याचा परिणाम वरील प्रमाणें होत असतो. जेवण झाल्यानंतर कोणीही तो लहान अगर मोठा असो, ताबडतोब कामाला लागणें हें आरोग्याला विघातक आहे, ही पद्धत मोडल्यामुळेच अग्निमांदाच्या सारखे विकार हल्ली सर्वत्र बोकळत आहेत. दुपारीं मुलगा मधल्या सुटींत घरीं आल्यावर त्याला दूध, चपाती थोडी द्यावी. सायंकाळीं दूध जास्त घालून चहा द्यावा. रात्रीचें जेवण नेहमीं हलकें—तूप भात, दूध भात, पाले भाजी, अशा प्रकारचें असावें. रात्रीं जड पदार्थ मुलांना दिल्यास झोंपेमध्ये व्यत्यय येतो व अशा प्रकारच्या पदार्थांनीं मनोविकार अकालीं उद्दीपित होत असतात; तेव्हां

जेवण हलकें असावें. मुलींची शारिरीक वाढ १२ ते १८ च्या दरम्यान झपाट्यानें होत असते व अशा वेळीं पौष्टीक पदार्थांची जरूरही त्यांना विशेष असते. तशा तऱ्हेचें अन्न कांहीं मुलींना न मिळाल्यामुळें त्या फिकट दिसत असतात. पाले भाज्या न खाणारीं मुलें अगर मुली व वातुळ पदार्थांची आवड असणाऱ्यांमध्ये मलावरोधाचा विकार होतो. खेळण्याच्या प्रवृत्तीमुळें पुष्कळ मुलें शौच्याला जाण्याचें टाळत असतात इकडे अवश्य लक्ष दिलें पाहिजे. दूध, लोणी खाणाऱ्या मांसाहारी मुलांनीं आठवड्यांतून दोनदां मांसाचे पदार्थ घ्यावेत. द्राक्षें, अक्रोड, मोसंबी, पिस्ते, बदाम वगैरे नेहमीं घ्यावेत. दूधाचे पदार्थ अवश्य घ्यावेत. चपाती करणें ती कोंड्यासकट करावी. तेलामध्ये तळलेले पदार्थ मुलांना नेहमीं देऊं नयेत; ते पचण्यास जड असतात व मजातंतु उत्तेजित करीत असतात. मुलांना झोंप कशी येते इकडेहि लक्ष दिलें पाहिजे. थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे प्रत्येक आईबापांनीं मुलाला शाळेंत घालणें, एवढ्यावरच न थांबतां त्याला पोषक अन्न त्याप्रमाणें कसें मिळेल हेहि पाहिलें पाहिजे.

## प्रकरण १४ वें

# तारुण्यावस्थेंतील व वृद्धावस्थेंतील आहार

पौर्वात्य व पाश्चात्य देश यांच्या हवामानामध्ये व चालीरीतीमध्ये पुष्कळच फरक आहे. त्यांच्या चाली, त्यांची वागणूक, त्यांची विवाह पद्धति वगैरे गोष्टी त्या देशाला अनुरूप अशा आहेत. तेव्हां प्रत्येक गोष्टीचा विचार करणें तो आपल्या पूर्व संस्काराला व स्वदेशाला धरूनच केला पाहिजे हें उघड होतें. तारुण्यावस्था कायम टिकवणें ही गोष्ट आहारावर अवलंबून असते. तारुण्यांमध्ये म्हणजे २० वर्षांच्या पुढें आपल्या समाजांत स्त्रीपुरुषांचे विवाह होत असतात. विवाहावस्था प्राप्त झाली, म्हणजे ब्रह्मचर्यावस्था संपली असें धरून चालण्यास हरकत नाहीं; परंतु या अवस्थेमध्येच प्रत्येक व्यक्ति, मनोनिग्रह करून स्त्रीसंयोगादि गोष्टी नियमित करील तर त्या व्यक्तीची तारुण्यावस्था कायम राहिल यांत संशय नाहीं.

## आहारशास्त्र.....

वृद्धावस्था, तारुण्यावस्था, वगैरे अवस्था कायम रहाणें आपल्या शरिरांमधील ग्रंथीच्या निरोगी अवस्थेवर अवलंबून असतें. त्या ग्रंथीचीसुद्धां विशिष्ट कार्यें विशिष्ट परिस्थितींत अवलंबून असतात. ह्या ग्रंथीचा फाजील उपयोग आपण करूं लागलों, म्हणजे अर्थात्च आपलें शरीर आजारी होतें व तसें झालें तर नवल नाहीं. मनोविकार वाढवणारे पदार्थ म्हणजे, तेलामध्ये तळलेले पदार्थ, चहा, उत्तेजक मद्य-बीअर वगैरे पेयें, मांसल पदार्थ, अंडी, हीं होत. हे पदार्थ नेहमीं खाणारांमध्ये मनोविकार वाढत जातात व त्याचा परिणाम क्षय वगैरे विकारांत होतो. ब्रह्मचर्य न पाळणाऱ्या वर्गांमध्ये मजातंतुचे विकार होतात. स्मरण शक्ति कमी होणें, आळस वाढणें, उमेद नसणें, अग्निमांद्य, मलावरोध हे विकार जडतात. शरीरप्रकृति चांगली रहावी, आत्मसंयमन करतां यावें, अशी इच्छा बाळगणारानें, ताज्या पाले भाज्या, दूध, भात, लोणी, गव्हांची चपाती, मोसंबी, द्राक्षें अशा प्रकारचा सात्विक आहार ठेवावा, त्यानेंच शरीराला सौख्य होईल. खाना पिना मजा करना हें तत्त्व बाळगणारांचें आयुष्य क्षीण होतें, नाना प्रकारचे रोग जडून शरीर व्याधिग्रस्त होतें व तेथें औषधांचाही कांहीं उपयोग होत नाहीं. जिभेला सैल सोडतां कामा नये. जागरण करतां कामा नये, शरीर-प्रकृति चांगली आहे, ब्रह्मचर्य उत्तम तऱ्हेनें पाळलें जात आहे व ज्यांचे मनो-विकार उंदीपित होत नाहींत अशा तरुणाने मासे, दूध, अंडी, मांसाहार करावा, म्हणजे पूर्ववत् स्थिति प्राप्त होईल.

### वृद्धावस्था व आहार

मनुष्याला वृद्धावस्था प्राप्त झाली, म्हणजे त्याच्या इंद्रियांचीं कार्यें शिथिल झालेलीं असतात. अंग मेहनतीचीं कामें त्याजकडून होत नाहींत, व मेंदूची शक्ति कमी झाल्यामुळें डोकें गरम होतें. पचन क्रिया मंद झाल्यामुळें भुकहि कमी लागते व ग्रंथीची शक्ती कमी झाल्यामुळें अन्न पचन बरोबर होत नाहीं. शरिरांतील रक्त वाहिन्यांची संकोच-प्रसारक शक्ति कमी झालेली असते, आंतज्यांचे स्नायुही शिथिल झालेले असतात यामुळें शौचाला साफ होणें कठीण जातें. अशी स्थिति या अवस्थेंत असल्यामुळें त्याप्रमाणें आहारामध्येही सुधारणा केली पाहिजे. अन्न कमी खाल्लें पाहिजे. अन्न जास्त खाल्ल्यास शारीरिक व्यायाम नसल्यामुळें तें

## .....वृद्धावस्था व आहार

पचत नाही व त्यांचे रूपांतर चरबीमध्ये ( मेद ) होतें. चरबी वाढल्यामुळे संधिवात, मधुमेह यासारखे विकार होतात, पोषक द्रव्ये वृद्धावस्थेत जास्त मिळाल्यास शरिराला फायदेशीर होईल ही समजुत चुकीची आहे. या अवस्थेत स्निग्ध द्रव्ये कमी प्रमाणांत खाल्ली पाहिजेत व ह्या वयांत दांतांनी आपले ठाणे उठवलेले असल्यामुळे कोणत्याही पदार्थांचे चर्वण होत नाही व चर्वण नसल्यामुळे ' आमांशयावर दाब पडतो. ( दांत ज्यांचे आहेत त्यांची गोष्ट निराळी ) सबब अन्नामध्ये बदल करणे तो हळु हळु केला पाहिजे. मांसाहारी वर्गांने १ भाग मांसाहार तर ३ भाग वनस्पत्याहार ह्या प्रमाणांत अन्नसेवन केले पाहिजे, वृद्धावस्थेत शरीराची वाढ पूर्णावस्थेला गेलेली असते, तेव्हां अशावेळी वाढीला लागणाऱ्या पोषक अन्नाची जरूरी नसून इंद्रियांचे कार्य सुव्यवस्थित चालवें एवढ्यापुरतेंच अन्नाचे कार्य असते. वृद्धावस्थेमध्ये प्रत्येक व्यक्तीचा स्वभाव, राहणी, हवा, संवई, प्रकृति यांवर अन्नाची योजना ठरविली पाहिजे. श्रीमंत वर्ग म्हणजे ज्यांना शारीरिक काम करण्याची संवयी नसते असा वर्ग वाजवीपेक्षां फाजील खात असतो व त्यांच्यामध्ये मेदाचा विकार होऊं लागतो. तारुण्यामध्ये जास्त खातात त्यांना पित्ताचे विकार, आंबट ठेकर येणे हें चालू असते. बाहेर फिरावयास जाणे, क्रिकेट वगैरे खेळ खेळणे, व्यायाम, नमस्कार यामुळे अन्न पचन होण्यास मदत होते. या वयामध्ये अन्न थोडे खावें, परंतु तें बऱ्याच वेळां खावें. वृद्धपणांत झोप कमी लागते, अशा वेळीं पहांटेस उठल्यानंतर चहा अगर गरम दूध घेतले असतां झोप येण्याला मदत होते.

वनस्पत्याहारमध्ये खालील गोष्टी येतात. भाजलेले तांदूळ, टॅपीआको, अॅरारोट, साबुदाणा, दूध, मुळांचे रस, भाकरी, चपाती, पोळी, ताज्या पालेभाज्या. द्विदळ धान्ये अजिबात वर्ज्य करावीत, यकृताची क्रिया मंद असल्यामुळे, पोटांत वायु जास्त धरण्याचा संभव असतो तेव्हां सोडा घ्यावा. बटाटा, मुळा, मेथी यांच्या भाज्या युक्त होत.

मांसाहार—मासे उकडून खावेत. अंडीही जरा शिजवून खावीत. कोंब-ज्यांचे पिल्लू ( चिकन ) मासे, मटण यांचा सूप आठवड्यांतून एकदां घ्यावा. दूध घ्यावें. दुधाची ज्यांना संवय नाही त्यांनी सोडा घालून दूध प्यावें.



## प्रकरण १५ वें.

# वृद्धावस्थेतील आहार कसा असावा ?

आपल्या लोकांत साधारणतः ४० ते ४५ वर्षांनंतर वृद्धावस्था सुरु होते असे म्हणण्यास हरकत नाही, “ शतायुषी भव ” अशा प्रकारचे आशिर्वाद या संसारचक्रामध्ये प्रत्येकाला मिळत असतात, परंतु हिंदुस्थानाच्या दुर्दैवाने पारतंत्र्याच्या अंमलांत साठीच्या पुढे सहसा कोणी जात नाही, असे आढळून येते ! ह्या वयामध्ये इंद्रियांची वाढ पुरी झालेली असते, शरीरांमधील रक्तवाहिन्याची संकोच प्रसरणशक्ति कमी झालेली असते, यामुळे रक्त पूर्वीसारखे प्रसरण पावत नाही व त्यामुळे रक्ताचा दाब ( blood pressure ) वाढतो व त्याचा परिणाम हृदयावर होऊन ते अशक्त होतें, त्याचप्रमाणे मुत्रपिंडाचाही दाह होऊन त्यांतील रक्तवाहिन्या आकुंचित झाल्यामुळे, रक्ताचा दाब अधिक वाढतो. मुत्राशयाच्या भोंवती असलेली प्रोस्टेट ग्रंथीची वाढ झाल्यामुळे, लघवीला केव्हां केव्हां त्रास होतो, लघवी साफ होत नाही, आंत लघवी राहिल्यामुळे मुत्राशयाचा दाह होतो, दृष्टी कमी होऊ लागते. यकृतांतून पित्त कमी वहाते व त्यामुळे अन्न पचन होत नाही, वायु धरतो व मलावरोधही होतो. मुतखड्याचे विकार या वयांतच होतात. मधुमेह, पाय दुखणे, छातीत दुखणे, कमर दुखणे, खोकला, दमा, त्वचेचे विकार, चक्कर, दांतांचे विकार वगैरे होतात. हे सर्वच विकार प्रत्येकाला होतात असे नाही, परंतु फॅशनबल तारुण्यांतील प्रत्येकाच्या वागणुकीवर हे सर्व विकार अवलंबून असतात. तारुण्यावस्थेत बेफिकीरपणे वागणारा वर्ग, फार करून जास्त काळ काढत नाही व काढल्यास वरील सर्व विकार त्याला होत असतात. जुनी पिढी आपण पाहिली तर आजकालच्या फॅशनबल तरुणांप्रमाणे, चहा, विडीचे व्यसन, सिनेमा, नाटकाच्या संवयी, मिताहार, विहार या गोष्टींपासून ते अलिप्त होते, यामुळे सत्तर ऐशी वर्षे राहिल्याचे आपण पहातो. पुढचे पुढे पाहू, असे म्हणणारे, ह्यांना अकार्ळी वृद्धावस्था

## .....वृद्धावस्थेंतील आहार कसा असावा ?

येते व नाना प्रकारचे रोग जडत असतात. ह्या वयांमध्ये इंद्रियांची व शरीराची वाढ पूर्ण झालेली असते, तेव्हां अशा अवस्थेमध्ये इंद्रियांची स्थिति कायम ठेऊन त्याप्रमाणे आपल्या आहारामध्ये बदल केला पाहिजे हें उघड आहे. तारुण्यामध्ये वाढ होत असल्यामुळे त्या त्या प्रमाणे अन्नाची जरूरी लागते व त्या काळांत वाटेल तें भस्म करण्याची इंद्रियांची शक्ति असल्यामुळे, वाटेल तें खाल्लें असतां क्षम्य होत असतें, तरी गोष्ट या काळांत नाहीं. इंद्रियविज्ञानशास्त्रांमध्ये वृद्धावस्थेंत काय काय फरक होत असतात, हें सविस्तरपणें सांगितलेलें आहे. प्रस्तुत विषयांशीं जेवढा संबंध आला तेवढ्याचाच थोडक्यांत वर उल्लेख केलेला आहे. असो. ह्या वयांत वाढ व हालचाल कमी होत असल्यामुळे जगण्याकरितां खावयाचें असा नियम केला पाहिजे. साधारणतः वाढीसाठीं डाळ, मांस, अंडी, दूध, वाटाणे, वाल, द्विदल धान्यें यांपासून, मांसवर्धक पदार्थ मिळत असतात सबब हे या वयांत कमी खाल्ले पाहिजेत, जास्त खाल्ल्यास अस्वस्थता व रक्तवाहिन्यामधील लवचिकपणा कमी होतो व त्यामुळे हृदयावर दाब जास्त पडून मेद वाढतो. दूध व कोंडयासकट चपाती खाल्ली असतां पुरेसे मांसल पदार्थ मिळतात.

**स्निग्ध पदार्थः**—ह्यांपासून जोम व उत्साह वाढतो, परंतु त्यांचें प्रमाण हळुहळु कमी करावें हें उत्तम. ह्या पदार्थांपासून चरबी वाढते व व्यायाम नसल्यामुळे तिचें मेदांत रूपांतर होऊन स्थूलता येते.

**स्टार्चयुक्त पदार्थः**—ह्याचाही स्निग्ध द्रव्यांप्रमाणें उष्णतावर्धक उपयोग होतो, हे पदार्थ कमी खावेत. ह्या पदार्थांपासून स्थूलता येते व वात वाढतो.

तांदूळ, गहू, ज्वारी, बाजरी, नाचणे, साबुदाणा, बटाटे, फळफळावळ, कंद, वगैरे द्विदळधान्यांमधून स्टार्चयुक्त पदार्थ मिळतात.

**क्षारयुक्त पदार्थः**—मूत्रपिंडाचे विकार व हृदयाचे विकार असणाऱ्या रोग्यांनीं मीठ कमी खावें. खनिज क्षारांची आपल्याला जरूरी आहे व हे आपल्याला अल्प प्रमाणांत मिळतात, शिवाय स्वतंत्र मीठ आपण खात असतोच.

**कॅल्सियम ( चुन्याचा क्षार )** हा क्षार शरीरांत कमी झाल्यास रोग होतात. दांत व अस्थि ह्यांच्या वाढीला ह्या क्षाराची अत्यंत जरूरी आहे. दूध,

## आहारशास्त्र.....

फुलकोबी, कालीफ्लॉवर, ह्यांमध्ये हे क्षार असतात. रक्ताचा पातळपणा हे क्षार कमी झाल्यास वाढतो. ह्या वयांत दूध अवश्य १-२ वेळां घेतल्यास फायदा होतो.

**लोहः**—दूध, अंडी, मांस, गहू, ओले वाटाणे, टोमॅटो, अलुबुखार, जरदाळू ह्या पदार्थांत लोहक्षार असतात, तेव्हां हे पदार्थ अवश्य खाल्ले पाहिजेत.

**फोस्फरस**—हा पदार्थ कमी झाल्यास मेंदूची शक्ति क्षीण होते, अस्वस्थता वाटते, हुपारी नाहीशी होते. हा कमी झाल्यास मलावरोधाचा विकार होतो. गहू, मांस, केळी, जव, दूध, ह्यांमधूनही हा मिळतो. पोटॅशियम् साल्ट्स, आयोडिन हे क्षार कमी झाल्यास, मानेजवळील थॉयराइड ग्रंथी वाढते व इतर विकार जडतात. मोसंबी, पपनस, द्राक्षे, संत्री, वगैरे ताज्या फळांतून हे क्षार आपल्याला मिळतात, तेव्हां ही जरूर खावीत.

**मसाले**—या वयांत भाजीपाल्यांमध्ये हे पदार्थ कमी घालवेत.

**पाणी**—दिवसांतून १०-१२ फुलपात्रे पाणी प्यावे. ते तापवून थंड करून प्यावे. चहा, कॉफी, दूध, ह्यामधून पाणी मिळत असते. ह्या वयांत आपल्या लोकांनी कसे वागावे, हे डॉ. तांबे ह्यांनी स्वानुभवावरून थोडक्यांत खालीलप्रमाणे सांगितले आहे.

सकाळीं कांहीं न खातां १०-११ वाजतां नेहमींप्रमाणे व सायंकाळीं ६।७ वाजतां जेवावे व झोंपतेवेळीं एक कप गरम दूध प्यावे, तेलांत तळलेले पदार्थ कमी खावेत, भजी, तेलांत तळलेली भाजी, मसाले घातलेले पदार्थ, रस्ता, वांगीभात, पुरणपोळी, लाडू, अनरसे, हे पचनास कठीण व शरीरास बाधा करणारे असल्यामुळे कमी खावेत अगर मधून मधून केव्हांतरी खावेत.

**भूक नसल्यास जेवूं नये**—भूक नसणे हे पचनेंद्रियांमध्ये विघाड दर्शविते, तेव्हां आणखी खाऊन इंद्रियांची जास्त विकृती करूं नये. सकाळीं काम करणा-  
रांनी थोडे दूध, चहा व पाव खावा. ज्याला ९ वाजतां जेवून ऑफिसमध्ये जावयाचे असेल त्याने सकाळीं तर मुळीच खाऊं नये, फार काय चहाही घेऊं नये. इंद्रियविज्ञानशास्त्रदृष्ट्या एखाद्या इंद्रियाचे काम असेल तर रक्ताचा पुरवठा त्या भागाकडे जास्त होत असतो. आपण जड जेवण करून मानसिक काम करूं लागलों तर पचन क्रिया व मानसिक क्रिया यांमध्ये व्यत्यय येतो,

## .....वृद्धावस्थेतील आहार कसा असावा ?

व त्याचाच परिणाम अग्निमांद्य, मलावरोध वगैरे विकारांकडे होतो. निसर्गाच्या नियमाला सोडून शाळा, ऑफिस, यांच्या वेळा असल्यामुळे आहारांचा आपल्या मुलांबाळांना अगर वृद्धांना व्हावा तसा फायदा होत नाही. दिवसेंदिवस रोगांची संख्या वाढण्याला हेच कारण होय. मानसिक काम करावयाचे असेल त्यावेळी हलकें अन्न घेतलें असतां त्रास होत नाही व पचनेंद्रियांवर भार पडत नाही. उपवासाचा फायदा या वयांत उत्तम तऱ्हेनें होतो. उपवासाच्या वेळीं इंद्रियांना विश्रांति देणें हाच उद्देश असतो, परंतु आमच्या खाण्यांत फक्त भाताशिवाय इतर जड पदार्थ येत असल्यामुळे, या लंघनाचा फायदा न होतां उलट नुकसान होतें. उपवास करणारांनीं, फळांचे रस, दूध, पाणी, यांवर राहिल्यास, थकवा न येतां उलट हुषारी वाटेल यांत संशय नाही. मांसाहारी वर्गानें ४० वर्षांनंतर तो आहार कमी करावा. मांसांतील नैट्रोजन विशिष्ट पदार्थांचें पचन न झाल्यामुळे आंतज्यांमध्ये विषारी पदार्थ सांचून रहातात व त्याचा परिणाम युरिक असिड तयार होण्यांत व संधिवात, मधुमेहसारखे विकार जडण्यांत होतो. वडा, हरभरा, उडीद, हरभऱ्याचा झुणका हे पदार्थ कमी खावेत. जेवण करून लगेच काम करूं नये, विश्रांति घ्यावी. मलावरोध टाळण्याकरितां पालेभाज्या जास्त खाण्यांत याव्यात. आंतज्याची प्रसरण-संकोचनशक्ति या वयांत कमी झाल्यामुळे पालेभाज्यांचा आहारांत समावेश झाल्यास मदत होते. स्त्रियांमध्ये या वयांत विटाळ बंद होतो व त्यामुळे स्वभाव व प्रकृति यामध्येहि फरक पडतो. स्थूलपणा वाढतो, सांधे दुखणें, मुत्रपिंडाचा दाह, पांडुरोग, दमा वगैरे व्याधी या वयांत जडतात. सबब स्त्रियांनीं या वयामध्ये महिन्यांतून ३-४ वेळां उपवास करावा; एक वेळां जेवावें. मलावरोध असल्यास मधून मधून जुलाबार्ची औषधें घ्यावीत. खाण्याच्या गोष्टी दोघांना सारख्याच लागू आहेत. साधारणतः अशा वयामध्यें भात पचत नाही व त्यापासून वायु धरतो, अशा वेळीं घरांतील प्रेमाच्या माणसांनीं भात खात नाहीं म्हणून शक्ति कमी होईल अशी शंका मनांत आणूं नये. अशा वयांत एक भुक्त राहिल्यास फायदा होतो, तरी या वयांतील प्रत्येक स्त्रिपुरुषानें आपल्या शक्तिनुसार कामाप्रमाणें आहार ठेवावा एवढेंच सांगणें आहे.

## प्रकरण १६ वें

# गर्भिणी व बाळंतीण यांचा आहार

स्त्रीला गर्भ राहिल्यानंतर साहजिकच तिच्या इंद्रियांमध्ये बदल होतो व त्यामुळे नैसर्गिक शारीरिक व्यापारांमध्ये अडथळा येतो. अशा वेळीं सर्व गोष्टी आहारावर अवलंबून असतात. या अवस्थेमध्ये माता ज्याप्रमाणे आहार करील त्याप्रमाणे गर्भाची वाढ होत असते व खाण्याप्रमाणे मुलांच्या स्वभावामध्ये फरक होत असतो. गर्भिणीला डोहाळे होतात ते पुरवावेत अशी शास्त्रकारांची आज्ञा असली तरी त्यामध्ये सारासार विचार करून योग्य ते अन्न देणे हे नातलगांचे कर्तव्य आहे. आपल्या शास्त्रकारांनी या अवस्थेमध्ये खालील गोष्टी वर्ज्य करण्यास सांगितलेल्या आहेत. अति मैथुन, अति श्रम, ओझे वहाणे, जड वस्त्रे पांघरणे, जागरण करणे, उकिडवे बसणे, कठीण ठिकाणी बसणे, शोक, क्रोध, भय, त्रास, मलमूत्रांचे वेग धारण करणे, डोहाळे मोडणे, उपास करणे, तीक्ष्ण, उष्ण, मलावरोध करणारे पदार्थ खाणे, खोल विहीरीत पहाणे, मद्य पिणे, मांस खाणे, उताणे निजणे व परंपरेने ज्या कुळांत ज्या गोष्टी वर्ज्य सांगितलेल्या आहेत त्या न करणे. गर्भिणीने वातुळ पदार्थ खाल्ले असतां गर्भ वांकडा, खुजा व मूर्ख होतो. पित्तकारक पदार्थ खाल्ले असतां टकल्या व पिंगट होतो. कफकारक पदार्थ खाल्ले असतां पांडुरोग्यासारखा होतो. आपल्याला स्वतःचे व गर्भाचे पोषण केले पाहिजे म्हणून दुग्ध खाल्ले पाहिजे हे समजणे चुकीचे आहे, ज्या अन्नमध्ये चुना ( Calcium ) जास्त आहे व ज्यापासून हाडे बनतात, अशा प्रकारचे अन्न कमी प्रमाणांत खाल्ले पाहिजे, हे अन्न जास्त खाल्ल्यास मुलांच्या हाडांची वाढ होऊन चरबीचे मान कमी होते व त्यामुळे प्रसुतीच्या वेळीं त्रास होतो असा अनुभव आहे. ताज्या पालेभाज्या अवश्य खाण्यांत याव्यात. बटाटे, जवाची भाकरी, आरारूट, साबुदाणा, टॅपीओका हे पदार्थ खाणे उत्तम. त्याचप्रमाणे, नाना तऱ्हेचीं फळे अंजीर, मोसंबी, द्राक्षे, संत्रे, केळीं

## गर्भिणी व बाळंतीण यांचा आहार

वगैरे अवश्य खाण्यांत यावीत; मांसहारी वर्गानें मासे, अंडी व दूध हींच घ्यावीत. मुळा, कोबी, कॉलीफ्लावर, मेंथीची भाजी वगैरे ताज्या भाज्या खाण्यांत याव्यात. बटाटे, वाटाणे, उडीद कमी प्रमाणांत खाण्यांत यावेत. गहू, हरभरा, त्याचप्रमाणे द्विदळधान्ये हीं पौष्टिक असलीं तरी शक्य तों वर दिलेल्या पदार्थांचीच (स्टॉर्च विशिष्ट) योजना करावी. लेणी, तूप, गोडे ताजे ताक अवश्य घ्यावे. ह्या अवस्थेमध्ये चहा शक्य तेवढा कमी करावा. ज्यांना आपलीं मुले चहाबाज होऊं नये अशी इच्छा असेल त्यांनीं चहा अवश्य सोडला पाहिजे. अलीकडे या संवईमुळे कोणतेही मुल दुधामध्ये चहाचा अंश असल्या शिवाय तें पीत नाहीं असे आढळून येतें व याचें मातापित्यांनाहि आश्चर्य वाटतें, परंतु चहावर वाढलेला पिंड चहा शिवाय कसा रहाणार हें उघड आहे. अशा संवई असणाऱ्या स्त्रीनें निदान चहामध्ये दुग्ध दूध घालून केळें खजान चहा प्यावा, म्हणजे चहाचे तितकेसे वाईट परिणाम तरी स्वतःच्या व गर्भाच्या प्रकृतिवर होणार नाहीत. आतां प्रसुति झाल्यानंतर कोणता आहार घ्यावा याचा विचार करूं. बाळंत झाल्यानंतर प्रत्येक स्त्रिला साहजिकच थकवा येतो व त्यामुळे अन्नांवर विशेष इच्छा नसते. अशावेळीं हलका आहार देणें उत्तम. तूप घातलेला सांजा, चपाती, भाकरी अशावेळीं दिल्यास अजीर्ण होऊन ताप मात्र वाढण्यास मदत होते. दूध २।३ दिवस द्यावे. प्रकृति चांगली असेल तर रव्याची खीर खावी, सांजा पचण्यास जड असतो, वाटल्यास तांदुळाचा सांजा घ्यावा. गव्हांच्या सांज्यानें दूध वाढतें. गव्हांच्या कोंड्याचा चहा घ्यावा. यानें दूध वाढण्यास मदत होते. पहिले १० दिवस हलका आहार घ्यावा, त्या पासून फायदा होतो दूध पचत नसेल तर त्यांत सुंठ घालून घ्यावे. अहाळीवाचे लाडू दहा दिवसांत देण्यास हरकत नाही; यामुळे दूध वाढून शौचासही साफ होतें. शोक सहन होत नसेल तर शोक मुळींच देऊं नये. त्यापासून फायदा न होतां नुकसान होतें. गरोदरावस्थेत चहा पिणाऱ्या स्त्रियांमध्ये दूध कमी होतें. दूध जास्त यावे म्हणून गाईचें अगर म्हशीचें दूध फार घेतल्यास त्या पासून उलट अजीर्ण, मलावरोध, डोकें दुखणें, अभिमांद्र हे विकार जडतात. मांसहारी वर्गानें बाळंतीणीला दुसऱ्या दिवशीं हलके मासे खाण्यास द्यावेत. फळे, ताज्या पालेभाज्या, मेंथीची भाजी, तापवून निवालेलें पाणी हीं अवश्य द्यावीत.

## आहारशास्त्र.....

मसाले घातलेले पदार्थ खाऊं नयेत. दूध, अंडी, ओटची भाकरी, तांदुळाची पेज हीं अल्प प्रमाणांत देण्यास हरकत नाही. २४ तासांमध्ये साधारणपणे १ पाइट दूध प्यावे. पाणी पिणे, तें जेवतांना व झोंपतेवेळीं प्यावे. दुसऱ्या दिवशीं शौचास साफ नच झाल्यास एरंडेल ४।५ चमचे सुंठीच्या काढ्यांतून घ्यावे. ताज्या पालेभाज्या व फळांचा रस घेण्यांत आल्यास मुलालाही शौचास साफ होतें. याप्रमाणें प्रसुतीचा आहार ठेवावा.

अन्नपचन क्रियेमध्ये खालीलप्रमाणें रसांचा क्रम असतो. लाळेमधील रस हा आल्कलाइन जातीचा असतो, आमांशयांतील रस ( Stomach ) हा ॲसिड असतो, पॅक्रिआटीक रस व यकृतांमधील पित्त हा आल्कलाईन असतो, यावरून नैसर्गिक क्रम कसा असतो हें सुज्ञांच्या लक्षांत येईल. या रसांच्यामुळेच आंत-ब्याच्या गतीला उत्तेजन मिळून पचनक्रिया पुरी होते.

## प्रकरण १७ वें अन्नाची परीक्षा



कोणतें अन्न ताजें व शुद्ध आहे आणि शरिरास अपायकारक असून विषारी कोणतें आहे हें तो पदार्थ शिजवल्याशिवाय किंवा जिभेनें स्पर्श केल्याशिवाय कळणार नाही, आजच्या सुधारलेल्या युगांत विषाची परीक्षा करावयाची म्हणजे ( मनुष्य मेल्यानंतर ) त्याच्या आमांशयांतील पदार्थ केमिकल अनलायझरकडे पाठविल्याशिवाय निश्चित होणार नाही; या खटाटोपाशिवाय साधारण माणसाला सुद्धां आरंभीच त्याबद्दलची परीक्षा करतां यावी अशी माहिती आमच्या मुनीनीं सुलभ तऱ्हेनें दिलेली आहे व ती प्रत्येकाला पटेल आणि अनुभवास येईल अशा तऱ्हेचीच आहे.

**भातः**—विषयुक्त भात शिजत असतां, त्यांत पाण्याचा अंश असून तो दाट होतो, त्याची शितें निरनिराळीं होत नाहीत व त्यापासून पेजही निघत नाही, तो

## अन्नाची परीक्षा

शिजण्याला वेळ लागतो व शिब्या भाताप्रमाणें वास येतो. निळसर रंगाच्या वाफा निघतात. पोटांत गेला असतां भ्रम, मूर्च्छा, लाळ गळणें, वात, रस, स्पर्श यांचा नाश हीं होतात. असा विषयुक्त भात विस्तवावर टाकला असतां फडफडतो, ज्वाळा एकदम पेटते. धुर व ज्वाळा निळसर भासतात, किंवा ज्वाळा न निघतां घाण येते. माशा बसल्या असतां मरतात. कावळ्यानें खाह्या असतां त्याचा स्वर क्षीण होतो.

**तोंडी लावण्याचे पदार्थः**—लवकर वाळतात, त्यांतील रस मळकट, फेंस, रेषा, तार, बुडबुडे व भेगा पडतात. रायतीं, पंचामृतें, भाज्या व मांस हे पदार्थ चिथडतात व चव नाहीशी होते.

**मांसः**—विषयुक्त असेल तर त्यावर निळ्या रेषा दिसतात. दुधावर तांबड्या, दह्यांवर काळसर, ताकावर पिवळ्या, काळ्या, तुपावर पाण्यासारख्या, दारूवर व पाण्यावर काळ्या, मधावर हिरव्या व तेलावर पिंगट रेषा दिसतात.

**फळेंः**—कच्ची असल्यास पिकतात. पिकलेली कुजतात. ओलीं द्रव्यें कोमेजतात. वाळलेल्यांचा रंग बदलतो, नरम असलेलीं टणक होतात व नरमहि होतात. विषयुक्त फुलांच्या पाकळ्यांना भेगा पडतात, कोमेजतात व वास बदलतो. मातीचें भांडें विषयुक्त असेल तर चकाकी भासते.

विषयुक्त अन्नाच्या भक्षणानें पोपट, चातक, साळुंकी हीं ओरडूं लागतात, हंस अडथळतो, कबुतर, कोंबडी, मरतात. मांजर उद्विन्न होतें, वानरें हगूं लागतात. मोरास हर्ष होतो व त्याची दृष्टी त्या अन्नावर पडल्यास विषाचा जोर कमी होतो.

विषाचा स्पर्श झाल्यास खाज, अंगांची आग, ताप, शूल, फोड, उलळ्या, नखें, केंस गळणें, सूज हीं लक्षणें होतात.

विषारी अन्न आमांशयांत ( Stomach ) गेलें असतां घाम सुटतो, मूर्च्छा येते, पोटा फुगतें, अंमल येतो, धेरी येते, अंगावर शहारे येतात. उलटी, अंगाची आग होते, डोळ्यांची बुबुळें ताठरतात, छाती भरते, अंगावर गांधी येतात, पोटादुखी, उलळ्या, लघ्वी, जुलाब, झांपड, कृशता, उदर, पांडुरता व शक्तिक्रय हीं लक्षणें होतात.



## आहारशास्त्र.....

पानथळ जनावरांचें मांस, उडीद, मध, दूध, कोंब आलेंलें धान्य, मुळे व गूळ यांजबरोबर खाऊं नये. विषारी परिणाम होतात. दुधाबरोबर मासे खाळे असतां विषारी लक्षणें होतात.

दह्यांबरोबर आंबट पदार्थ खाऊं नयेत. त्याचप्रमाणें वऱ्यांचे तांदुळ, डाळ, वाल व मटक्या, मुळे, कोथंबीर, आलें हीं खाऊं नयेत.

डुकराचें व सांबराचें मांस विरुद्ध आहे. मृग व कोंबडा यांचें मांस दह्यांबरोबर खाऊं नये.

कच्चे मांस पिठाशीं खाऊं नये. उडदाच्या वरणाबरोबर मुळा, कडइच्या भाजी बरोबर मेंढ्याचें मांस, उडदांचें वरण, गूळ, दुध, दही, तूप, ओठीचें फळ, ताक, ताडगोळा याबरोबर केळें, पिंपळी, मिरीं, मध किंवा गुळ याबरोबर काकमाची याप्रमाणें खाऊं नयेत.

कांशाच्या भाज्यांत ठेवलेलें १० दिवसपर्यंतचें तूप खाऊं नये.

जेवतांना, ऊन ऊन पदार्थ खाऊं नयेत.

लोखंडी सळयांवर भाजलेलें मांस, पश्याचें मांस, ताकांत शिजविलेली कपिला भाजी खाऊं नये.

खीर, दारू व खिचडी एकाच वेळीं खाऊं नयेत.

मध, तूप, चरबी व पाणी हीं समभाग घेऊं नयेत.

कमळ, कांकडी मधाबरोबर खाऊं नये.

खिरीवर सातूचें पीठ, तूपपाणी मिळवूं नये.

नेहमीं व्यायाम करणारे, स्निग्ध भोजन करणारे, ज्यांचा अग्नि प्रदीप्त आहे, तरुण, ताकदवान, अशा मनुष्यांनीं एकादेवेळीं विरुद्ध आहार केला तर तो तितकासा बाधत नाही. विरुद्ध पदार्थ संवहनें सुद्धां थोडे थोडे खाऊन आत्मसात् करतां येतात.



## प्रकरण १८ वें

# अन्नाचे महत्त्व व प्रमाण.



आपलें शरीर हें पंचमहाभूतात्मक आहे. हीं पंचमहाभूतात्मक तत्त्वे ज्या पदार्थांत असतात, त्या पदार्थांनीं आपलें पोषण होत असतें व वाढ आणि जीवन टिकतें. अलिकडच्या भाषेत म्हणावयाचें म्हणजे मनुष्यप्राणी हा नायट्रोजन, कॅल्सोहायड्रेट, चरबी, पाणी, व पोषक क्षार यांपासून बनलेला आहे. वनस्पतींची वाढसुद्धां ह्या तत्वांवरच अवलंबून आहे. वनस्पतींना आपलें पोषण होण्याकरतां फिरावें लागत नाहीं, तर त्यांना लागणारीं पोषक द्रव्यें, हवा, माती यांमधून मिळत असतात. हवेमधील नायट्रोजन त्यांना मुळांपासून मिळतो. सूर्यकिरणांमुळे कॅल्सोहायड्रेटस् त्यांना हवेमधून मिळतात. पावसामुळे जमिनीमधील पोषक क्षार मिळत असतात. अशाप्रकारें वनस्पतींची वाढ होत असते व त्यामुळे आपल्याला योग्य अशा पदार्थांची प्राप्ती त्यांच्यापासून होत असते. नायट्रोजन तत्वांमुळे वनस्पतींची वाढ होते, त्याप्रमाणें लहान मुलांची वाढ, नायट्रोजन विशिष्ट पदार्थांनीच होत असते. ह्या पदार्थांचा शरीरांतील थॉयराइड व जननेंद्रियांमधील ग्रंथी यांवर विशेष परिणाम होतो. ह्या नायट्रोजन विशिष्ट पदार्थांनीं इंद्रियांची योग्य ती वाढ होऊन तीं इंद्रियें आपलें कार्य करूं लागल्यानंतर वाढ बंद होते. अल्ब्यूमीन पदार्थांपासून पेशी (Tissues) तयार होतात. जननेंद्रियांच्या वाढीला अल्ब्यूमीन पदार्थांचा फार उपयोग होतो. हे पदार्थ जास्त खाण्यांत आले तर इंद्रियें उत्तेजित होऊन ह्या पदार्थांचा ज्वलन क्रियेकडे उपयोग होतो. अल्ब्यूमीन शरीरांत असल्यामुळे शरीराचे व्यापार चालू असतात व त्या पदार्थांपासून होणाऱ्या शरीरामधील ज्वलन क्रियेनें इंद्रियांना ताकद येत असते. अन्नापासून शरीरामध्ये होणारी उष्णता हिचें युनिटवर प्रमाण ठरलेलें आहे व अन्नशास्त्रांच्या भाषेत या युनिटला कॅलॅरिज म्हणतात. कॅलॅरिज Calories किंवा युनिट म्हणजे १ लिटर पाणी तापविण्यास लागणारी उष्णता.

## आहारशास्त्र.....

साधारणतः प्रयोगांअंती खालीलप्रमाणें प्रमाण ठरलेलें आहे.

१ ग्रॅम अलब्युमीन	४.१ कॅलॅरिज
१ ग्रॅम कॅरबोहायड्रेट	४.१ कॅलॅरिज
१ ग्रॅम फॅट [ चरबी ]	९.३ कॅलॅरिज

ही उष्णता मनुष्य ज्याप्रमाणें काम करील, स्वस्थ बसेल, त्या त्या प्रमाणें कमी जास्ती होत असते.

३० ते ३४	स्वस्थ बसले असतां
३४ ते ४०	साधारण काम करीत असतां
४० ते ४५	वरीलपेक्षां जास्त काम करणें
४५ ते ६०	मेहनतीचें काम.

वर आपण पाहिलेंच आहे कीं अलब्युमीन व कॅरबोहायड्रेट या पदार्थांना सारखीच उष्णता लागते तरी अलब्युमीन पदार्थांच्या बरोबरीने कॅरबोहायड्रेट पदार्थ तेवढे घेतले तरी त्याची बरोबरी होणार नाही.

अलब्युमीन पदार्थांवर प्रत्येक मनुष्य हळुहळु बराच काळ राहूं शकेल, तसा शर्कराविशिष्ट पदार्थांवर राहूं शकणार नाही;

रक्त, रसवाहिन्या [ lymphatics ] अन्नाचें पचन करणारे रस यांमध्ये विशेषतः अलब्युमीन जास्त असतो व या पदार्थांचा निरनिराळ्या प्रकारें व्यय होत असतो. अंडें, मांस, लोणी, दूध यांमध्ये असणाऱ्या अलब्युमीन पदार्थांचें लवकर पचन होत असतें. वनस्पत्याहारामधील असणारा अलब्युमीन आमांशय व आंतडी यांमध्ये पचणें जड जातें. शिवाय तेवढें प्रमाण त्यापासून मिळत नाही. वृद्धावस्थेमध्ये अलब्युमीन विशिष्ट पदार्थांचें लवकर पचन होत नाही, परंतु आजारीपणा, लंघन, गरोदरावस्था, पांडुरोग होणें, यामध्ये पचन होऊं शकतें. हे पदार्थ वयातीत माणसानें फार खाऊं नयेत. २४ तासांमध्ये प्रत्येकाला ११८ ग्रॅमस अलब्युमीनची जरूरी आहे. ह्या सर्व तत्वांची आपल्याला किती जरूरी आहे, हें प्रकृतिमान, व्यवसाय, रहाणी, स्वभाव, जात, संवय यांवर अवलंबून आहे. एकच नियम सर्वांना चालू शकणार नाही. साधारणपणें प्रत्येकाला कल्पना यावी याकरितांच हें प्रमाण

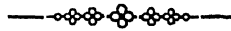
## .....अन्नाचें महत्त्व व प्रमाण

दिल्लें आहे. आपण ज्याप्रमाणें अन्नाची संवय करतों त्याप्रमाणें अन्नाचे रस बनत असतात, शर्करायुक्त पदार्थांमुळें अलब्युमीन चरबीपेक्षां कमी खपतो. स्नायुची झीज भरून काढणें, अगर स्नायुचें कार्य सुरळीत चालणें हें शर्करा-विशिष्ट पदार्थांवर अवलंबून आहे. चरबीमुळें शरिरामध्ये उष्णता टिकूं शकते. थंडीमध्ये चरबीचा उष्णता राखण्याकडे व्यय होत असतो. थंडीमध्ये जास्त काम करावयाचें असेल त्यावेळीं, चरबी व शर्करायुक्त पदार्थ जास्त खाण्यांत आले पाहिजेत. डॉ. सबनेरनीं रोज साधारणपणें हीं तत्त्वे किती पाहिजेत ह्यांचें शरिराच्या वजनांप्रमाणें प्रमाण दिलें आहे.

वजन	काम	अलब्युमीन	चरबी,	कॅल्सोहायड्रेट,	कॅलोरीज.	
५० किलोग्रॅम	साधारण	९०	३७	२६२	२१०२	
७०	„	१२३	४६	३२७	२६३१	
५०	„	जड	९६	४४	४०४	२४७२
७०	„	„	११८	५६	५००	३०९४

अन्नांमध्ये ताजे, जीवनीय तत्त्वे ( Vitamin ) असलेले पदार्थ व अलब्युमीन विशिष्ट पदार्थ थोडे असतील व स्निग्ध पदार्थ जास्त असतील तर मनुष्य सुखानें काळ काढूं शकेल यांत संशय नाही.

## प्रकरण १९ वें अन्नाच्या जाती



### प्रोटिड्स

### ( Nitrogenous Foods )

मनुष्याला जी एक प्रकारची ताकद मिळत असते. ( energy ) ती अन्नांच्या द्वारांच मिळत असते. वनस्पतीला ज्याप्रमाणें निसर्गाच्या द्वारे पोषक द्रव्यें मिळत असतात त्याप्रमाणें मनुष्याची गोष्ट नाही. मनुष्याला वनस्पतींवर अवलंबून रहावें लागतें. वनस्पतीमध्ये ही एक प्रकारची सांठा करण्याची शक्ति असते. हीं तत्त्वे म्हणजे प्रोटीन, स्टॉर्च, साखर, चरबी, क्षार, विटॅमिन वगैरे

## आहारशास्त्र.....

होत. जी तत्त्वे जास्त प्रमाणांत ज्या वनस्पतीमध्ये असतात त्याप्रमाणे त्यांना नावे दिलेली आहेत.

**प्रोटिनस—(Proteins)** नैट्रोजनयुक्त द्रव्ये. नायट्रोजनाचे प्रमाण जास्त असते त्यांना प्रोटीनस अगर अलब्युमीनस अन्न म्हणतात उ. मांस, दूध, अंडी, डाळ, उडीद, वाटाणे, सुकीफळे.

**द्विदल धान्येः—**गहू, तांदुळ यांमध्ये ग्ल्युटीन (gluten) च्या स्वरूपांत प्रोटीन आढळते, कच्चे मांस यामध्ये सर्वच प्रोटीन असते. प्रोटीन हे मांसवर्धनाचे काम करते. ज्यामध्ये हे जास्त प्रमाणांत असते ते अन्न शक्तिवर्धक असते.

नवीन नवीन शोधाच्या द्वारे असे सिद्ध झालेले आहे की प्रोटीन मध्ये पुरे (Complete protein) व अपुरे (incomplete protein) प्रोटीन असे भेद केलेले आहेत. हा भेद अन्नांतील तत्त्वे व प्रोटीनचा अणु (protein molecule) यांवर ठरलेला आहे. ह्या अणुमध्ये पुष्कळ प्रकारची अॅमिनो असिड्स असतात (एक प्रकारचे पोषक क्षार) व ही १८ च माहितीची झालेली आहेत. ही १८ ज्या मध्ये पूर्ण प्रमाणांत आढळतात त्यांना पूर्ण प्रोटीन म्हणतात. ह्या पूर्ण प्रोटीनमुळे शरिरांतील सर्व पेशींना लागणारी तत्त्वे मिळू शकतात. अशा प्रकारचे अन्न म्हणजे दूध, अंडी, मांस (meat) सुकीफळे, सोयाबीन्स ही होत.

**अपूर्ण प्रोटीन—**असणारे पदार्थ म्हणजे द्विदल धान्ये, पालेभाज्या, फळफळावळ, ही होत. ह्या मध्ये प्रोटीन वर दिलेल्या प्रमाणांत नसल्यामुळे वरील प्रमाणे ते शरिराला पूर्ण अन्न असे होत नाही.

**पूर्ण प्रोटीन असणारे पदार्थ—**दूध, अंडी, मांस, सोयाबीन सुकी फळे हे होत. या पैकी कोणत्याही एकावर मनुष्याला राहू शकता येते, कारण शरिराला लागणारी सर्व तत्त्वे ह्या मध्ये असतात; तशी गोष्ट इतर पालेभाज्या, द्विदल धान्ये यामध्ये नसल्यामुळे त्यांना जोड म्हणून इतर वस्तू घ्याव्या लागतात. बदाम हा मासांच्या योग्यतेचा पदार्थ आहे.

खालील प्रकारचे पदार्थ घेतले असता पूर्ण प्रोटीन तयार होतें.

(१) गहू, तांदुळ, बाजरी, ज्वारी ह्या मध्ये एकच दल असल्याने त्यांस एकदल धान्ये म्हणतात. ही एकदल धान्ये व पालेभाज्याः—

( २ ) एकदळ धान्ये, दूध, किंवा अंडी याचेबरोबर घेणे.

( ३ ) एकदळ धान्ये वाटाणे व दूध.

( ४ ) द्विदळ धान्ये—दूध, अंडी, किंवा दही किंवा सुकीं फळे कवचींचीं.

वर दिलेल्या माहिती वरून कोणाला अशी कल्पना वाटेल की प्रोटीडस ज्यां पदार्थांमध्ये आहे तेच पदार्थ खावेत, परंतु ही चूक आहे. साधारणपणे एकच पदार्थ खाल्ला म्हणजे साहजिकच कंटाळा येतो. असा अनुभव आहे. अशा प्रकारचे पदार्थ रोज खाल्ले तर फायदा न होतां उलट नुकसानच होते. शरीरांतील पेशींची ( Cells ) झीज मनुष्यांच्या व्यवहाराप्रमाणे होत असते व तीही अल्पच होत असते. साधारणतः दैनंदिन १०-१५ टक्के प्रोटीन पदार्थ रोजच्या अन्नांमध्ये पुरेसे होतात. याच्यापेक्षा हे पदार्थ जास्त खाण्यांत आले तर उत्सर्जक इंद्रियांच्या द्वारे बाहेर पडून जातात. शिवाय हे पदार्थ पचन होण्यास २४ तास लागतात व आंतील नाजूक इंद्रियांवर यांचा भार पडतो तो निराळाच. प्रोटीन पदार्थांचे अमिनो-असिडमध्ये रूपांतर झाल्यानंतर शरीरामध्ये पचन होते. हे पदार्थ पचन होतांना त्यांचे विजातीय अंश इंद्रियांमध्ये अडकून रहातात त्याला पुरिनस ( Purins ) असे म्हणतात. हे पदार्थ यकृत व मूत्रपिंडाच्या द्वारे उत्सर्जन केले जातात. यांपासूनच युरिकआसिड तयार होत असते. वारंवार अशा प्रकारच्या पदार्थांमुळे यकृत व मूत्रपिंड ही इंद्रिये आपले कार्य करण्यास असमर्थ होतात. यामुळेच आपल्या शास्त्रकारांनी सर्व प्रकारचे रस असतील अशा प्रकारच्या आहाराची योजना केलेली आहे. आपल्यामध्ये दर माणसाला ४ औंस प्रोटीडस, १५ औंस कॅरबोहायड्रेटस् व २ औंस फॅट इतका आहार असला म्हणजे पुरेसा होतो.

साधारणपणे जगण्याकरितां १८ औंस आहार पुरेसा होतो. काम करणाऱ्या माणसास २० औंस व श्रमाचे काम करणारास २३ ते २६ औंस पुरेसा होतो. हे आहाराचे ठोकळ प्रमाण दिलेले आहे.

प्रकृतिमान, धंदा, वय, काम यांवर प्रत्येकाने आपले स्वतःचे अन्न ठरवले पाहिजे. थोडक्यांत सांगावयाचे म्हणजे पोटांत जडपणा वाटेल, सुस्ती येईल, अशा प्रकारे अन्न खाऊं नये.

## आहारशास्त्र.....

शास्त्रीय भाषेत बोलावयाचे म्हणजे प्रत्येक मनुष्याने शरीरामध्ये (Calories) ३००० अंश बरोबर १५० तोळे उष्णता उत्पन्न होईल एवढे अन्न खावे पाहिजे. लहान मुलांची वाढ होत असल्यामुळे त्यांना ह्या अन्नाची जास्त जरूरी लागते.

नैट्रोजनयुक्त पदार्थ अगर प्रोटीडयुक्त पदार्थ ज्या पदार्थात असतात, त्यांना त्याप्रमाणे निरनिराळी शास्त्रीय नावे आहेत.

केसिनः—दुधांमधील प्रोटीन होय.

मायोसिनः—मांसामधील प्रोटीन.

अलब्युमीनः—अंड्यामधील पांढरा भाग.

ग्ल्यूटीनः—हें गव्हांत सांपडते.

लेग्युमीनः—द्विदल धान्यांत सांपडते.

झीनः—मक्यांमध्ये सांपडते.

जिलेटिनः—प्राण्यांची त्वचा, अस्थि यांमधील.

### कॅरबोहायड्रेट्स ( पिष्टमय द्रव्ये ) व फॅट्स ( स्निग्ध द्रव्ये )

आपले शरीर हें एक प्रकारचे एंजिन आहे व तें चालण्याकरितां आपण त्याला अन्नाच्या द्वारे उष्णता व कार्यशक्ति (energy) देतो. आपल्या खाण्यामध्ये हेच पदार्थ फार येत असतात. कॅरबोहायड्रेट, ( पिष्टमय पदार्थ ) स्टॉर्च व साखर—ही तांदुळ, बाजरी, गहू, पालेभाज्या, फळे, बटाटे, गोड फळे वगैरे यांमध्ये आढळतात. आपण नेहमीं जें अन्न खातो त्यामध्ये साधारणतः शेंकडा ६० पिष्टमय पदार्थ, शेंकडा ३० स्निग्ध पदार्थ, शेंकडा १० प्रोटीड असे प्रमाण असते. पिष्टमय पदार्थ १ औंस, शरीरामध्ये ज्वलन होतांना ११६ अंश (calories) उष्णता उत्पन्न होते व १ औंस स्निग्ध द्रव्यांपासून २६४ अंश उष्णता उत्पन्न होते. ज्यांचे १५० पौंड वजन आहे व जो साधारण काम करणारा आहे त्याला १५०० अंश पिष्टमय द्रव्ये, ७५० अंश स्निग्ध द्रव्ये व २५० प्रोटीड याप्रमाणे २५०० अंश उष्णता दर दिवशी लागेल. या पदार्थांचे चांगले चर्वण करून ते खाले असतां, त्यांचे शरीरामध्ये चांगल्या प्रकारचे मीलन होते.

नवीन शोधांअंती, गहू, तांदूळ, बटाटे वगैरे पिष्टमय पदार्थ यांचे पृथक्करण केलें असतां त्यांच्यामध्ये सांपडणारा स्टार्च वेगळा असतो. मंदाग्नि, ज्याला कांहीं पचत नाही, अशा लोकांनीं २।३ प्रकारचें स्टार्च युक्त अन्न घेतलें तर त्यापैकीं एका जातीच्या स्टार्चचें पचन होतें व बाकीचे स्टार्च न पचल्यामुळें पोटफुगी, आंबट टेंकर, अपचन हीं लक्षणें सुरू होतात. अम्ल तत्त्वाचें ( alkaline ) अन्न पचन होतांना स्टार्च व धान्यांच्या आंतील क्षार युक्त पदार्थांशीं मीलन होतें, स्टार्च व क्षार नसलेल्या पदार्थांचे मीलन होत नाही. ज्या स्टार्च पदार्थांचें ह्या अम्ल पदार्थांशीं मीलन होत नाही, त्यांचे शरिरांमध्ये आसिड तयार होतें व त्यामुळें **स्टार्च असिडोसीस** चे विकार होतात.

जीं माणसें स्टार्च व मधुर युक्त पदार्थ नेहमीं खातात त्यांना डोक्याचा संताप, डोकें गरम होणें, मज्जातंतु क्षीणता, हे विकार होऊन वरील प्रमाणें असिडोसीसचीं लक्षणें होतात. भाकरीं, फळें, साखर, द्विदल धान्यें, बटाटे, पाले भाज्या ( रस युक्त यामध्ये स्टार्चचें प्रमाण जास्त असतें, उडीद, वाटाणा, कंद, चवळी, डाळ, यांमध्येही स्टार्च असतो. दुधाची साय, लोणी, तूप, दूध, तेल, कवचीचीं फळें बदाम अक्रोड यामध्ये स्निग्ध (fats) द्रव्य जास्त असतें.

स्टार्च युक्त पदार्थांमध्ये, कॉरबन, हायड्रोजेन व ऑक्सिजन हीं मूलतत्त्वे असतात. हीं स्नेह युक्त पदार्थांमध्येही असतात पण प्रमाण निराळें असतें. शरीराला उष्णता व शक्ति देणें हीं या पदार्थांचीं कामें होत. कॉरबनचें प्रमाण स्नेहयुक्त द्रव्यांत अधिक असतें व यामुळें त्याचें ज्वलन होण्यास प्राण वायूची जास्त आवश्यकता लागते व ह्यापासून उष्णता जास्त उत्पन्न होते. स्नेहयुक्त पदार्थांची शक्ति स्टार्चयुक्त पदार्थांपेक्षां जास्त असते.

### खानज द्रव्यें ( Inorganic Salts )

आपलें शरीर सेंद्रिय ( organic ) व निरींद्रिय ( norganic ) पदार्थांचें मिश्रण आहे. निरींद्रिय पदार्थांत सर्व क्षारांचा समावेश होतो. माणें सांगितलेल्या माहितीचा सेंद्रिय पदार्थांत ( organic ) समावेश केलेला आहे. शरीरामध्ये पेशींची झीज व वाढ ह्या दोन्ही क्रिया सारख्या चाललेल्या असतात. शरीरामध्ये जेणेंकरून अम्लत्व ( acidity ) न वाढेल त्यारीतीनें



## आहारशास्त्र.....

जपलें पाहिजे. क्षारतत्व वाढलें म्हणजे पेशींचा ( cells ) नाश होतो. शरीरामध्ये अम्लत्व ( alkalinity ) चा पुरवठा असेल, त्याप्रमाणें इंद्रियांचे व्यापार सुरळीत चालत असतात. निरोगी अवस्थेत, ॲसिड व अलकलाइन ( नाश व भरणा ) ह्या दोन्ही गोष्टी सारख्या प्रमाणांत चालू असतात तोंपर्यंत मनुष्य सहसा आजारी पडत नाही. हे अलकलाईन पदार्थ मनुष्याला मिळण्याची सोय परमेश्वरानें पालेभाज्या व फळफळावळ यांमध्ये केलेली आहे. हे खनिजक्षार एक प्रकारें चिकट स्वरूपांत ( gelatinous ) ह्या पदार्थांत असतात.

हे क्षार एकंदर १६ आहेत. ह्या १६ क्षारांपैकीं २-३ क्षार कमी झाल्यास रक्तामध्ये ॲसिडीटी वाढते व त्यालाच असिडोसीस असें म्हणतात.

हे निरीद्रीय क्षार म्हणजे पोटॅश, सोडा, चुना, मॅगनेशिया, सिलीका, फॉस्फरस, चुना, लोह, गंधक, क्लोरिन, मीठ, हे हात व बाकीचें ५ सेंद्रिय पदार्थांपासून मिळतात. ह्या दोघांच्या सहाय्यानेच पेशी तयार होत असतात. अन्नशास्त्रवेत्त्यांनीं रोग हे ह्या क्षारांच्या कमीपणामुळें होतात असें सिद्ध केलें आहे. पालेभाज्या, भाजी, फळफळावळ वगैरे प्रत्येक वस्तु मूळ स्वरूपांत ताजी मिळाली म्हणजे ते अपोआप मिळूं लागतात. आपण पालेभाज्या शिजवतांना त्यांमधील पाणी बाहेर टाकून देतो, यामुळें पुष्कळ तत्त्वांचा नाश होत असतो. गहू गिरण्यांतून दळून आणल्यामुळें त्यांतील क्षार नाहीसे होतात. व ह्याची परीक्षा घरीं दळलेले गहू व गिरणींतील गहू यावरून समजून येते. बटाटे उकडतांना त्याची साल न काढतां ते तसेच शिजवून खाल्ले पाहिजेत. स्टार्चयुक्त पदार्थ जास्त खाण्यांत आल्यास ॲसिडीटी वाढते, त्याचप्रमाणें मांसाहारी लोकांमध्ये मांसांमुळें हें क्षारत्व नाहीसें होतें व असिडीटी वाढते. जुनाट रोगांत मांसहार वर्ज्य करण्याचें कारण हेंच होय.

( १ ) ज्यांपासून ॲसिडीटी वाढेल असे पदार्थ वर्ज्य केले पाहिजेत.

( २ ) क्षार जास्त असतील अशा पदार्थांची निवड केली पाहिजे.

( ३ ) मलावरोध, पोटांत वायु धरणें ह्या गोष्टी टाळल्या पाहिजेत.

( ४ ) भरपूर पाणी पिण्यांत आल्यास विजातीय द्रव्यें बाहेर पडण्यास मदत होते.

## .....ठीं व अन्नसेवनाचे दुष्परिणाम

( ५ ) शुद्ध हवेमुळे पचन क्रियेला मदत चांगली होते.

क्षारयुक्त पदार्थांचे ( alkaline ) पचन होण्याचे व प्रत्येक इंद्रियांना पुरवठा करण्याचे काम यकृत, प्लीहा, थॉयराइड, जननेंद्रिये, प्यारेथॉयराइड या ग्रंथींकडे आहे. ह्या ग्रंथींचे कार्य बंद झाल्यास रोग होतात व त्यांच्या कार्यामध्ये मंदपणा आला, म्हणजे त्यांच्याच औषधी गोळ्या दिल्या असतां, त्या ग्रंथी पूर्ववत् कार्य करू लागतात. अल्ट्राव्हायोलेट रेजचा ह्या ग्रंथींना उत्तेजन देण्याकडे चांगला उपयोग होतो.

### प्रकरण २० वें

## ठीं व अन्नसेवनाचे दुष्परिणाम.

शरीरप्रकृति चांगली रहाण्याकरितां अन्नशास्त्रविशारदांनीं जीं तत्त्वे मांगितलेलीं आहेत व ज्यांची शरीराच्या वाढीला अत्यंत जरूरी आहे, अशा प्रकारच्या सर्व तत्त्वांनीं युक्त असें अन्न प्रत्येकांनें सेवन केले पाहिजे. मेदोरोग झाला असतां फक्त अल्ब्यूमीन नसणारे अन्न रोग्याला दिल्यानें चरबी कमी होते खरी, पण त्याच्याबरोबर त्याच्या मांसाचा क्षय होतो. चक्कर, घाम फार येणे, दम लागणे हीं लक्षणे त्याला होऊं लागतात. एक प्रकारचे अन्न खाणे केव्हांही चांगले नाही. शरीरामधील असणारे अल्ब्यूमीन तत्त्व कमी झाले म्हणजे वाईट परिणाम होतो. मनुष्याला अगर प्राण्यांना अल्ब्यूमीन विशिष्ट पदार्थच फक्त देण्यांत आले व स्टार्च स्निग्ध द्रव्ये देण्यांत आलीं नाहीत, तर वाईट परिणाम होतो, हे प्रयोगानें सिद्ध झालेले आहे. नुसता अल्ब्यूमीनचा बराचसा भाग खाण्यांत आला तर पुष्कळसा अंश पचन न होतां फुकट जातो. ही गोष्ट अन्नामध्ये स्निग्ध द्रव्ये नसलीं तर आढळून येते. स्टार्चयुक्त पदार्थांमध्ये मात्र बरील प्रमाणे दुष्परिणाम आढळून येत नाहीत, उलट हे पदार्थ नसल्यास मांसाचा क्षय होतो. आपले शरीर पंचमहाभूतात्मक असल्यामुळे त्याला बाह्य पंचतत्त्वे मिळाल्याशिवाय ते टिकू शकणार नाही. जेव्हां अंगामध्ये ताकद येते, तेव्हां अल्ब्यूमीन विशिष्ट असा मांसाहारच सेवन केला पाहिजे, मधुमेहाच्या विकारामध्ये मांस व चरबी विशिष्ट

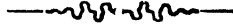
## आहारशास्त्र.....

अन्न बंद केलें तर अमिडोन क्षार वाढून त्याचें विप रक्तामध्ये भिनतें व त्यामुळें रोग्याला बेशुद्धि येते व त्यांत तो मरतोहि, परंतु या अन्नाबरोबर स्टार्च-युक्त अन्न दिलें गेल्यास असे प्रकार होत नाहींत; व शरीरामध्ये ताबडतोब सुधारणा आढळून येते.

नुसतें स्टार्चयुक्त अन्न, ज्याचा शरीरामध्ये उष्णता उत्पन्न करण्याकडे उपयोग होतो, अशा अन्नावरच आपण राहूं म्हटलें, तर त्या अन्नानें आंतड्यांमध्ये एक प्रकारची फेनीभवनक्रिया ( fermentation ) सुरू होऊन आंतड्यांची गति वाढते व अन्नरसाचें शोषण न होतां ते जसेच्या तसे बाहेर पडून जातात; व त्याचा शरीराला कांहीं उपयोगहि होत नाहीं. नेहमीं वापरण्यांत येणारा तांदूळ यामध्ये स्टार्च जास्त असल्यामुळें त्यावर रहाणारे लोक बहुधा सडपातळ असतात. स्टार्च, अल्युमीन, स्लिग्ध, चरबी हीं जीं स्थूलदृष्ट्या अन्नांमधील तत्त्वे सांगितलेली आहेत, त्या प्रत्येक तत्त्वांचा विशिष्ट उपयोग एकमेकांवर होत असल्यामुळें त्यांपैकीं एकादें तत्त्व सुद्धां कमी झालें तरी त्यापासून फायदा न होतां नुकसान होतें. पालेभाज्या क्षारयुक्त असतात परंतु त्यामध्ये चरबी कमी असते, यामुळें नुस्त्या पालेभाज्यावर राहूं म्हटलें तर चालणार नाहीं. नामांकित डॉक्टरांच्या मतें एक प्रकारचें कोणतेंहि अन्न सेवन केलें असतां त्याचें पचन होत नाहीं व तें तसेंच्या तसें बाहेर पडून जातें. कांहीं मनुष्यें फक्त दुधावर दिवस काढूं शकतात, तेव्हां अशी शंका येईल कीं, हे लोक एक प्रकारच्या अन्नावर कसे राहूं शकतात ? याचें कारण म्हणजे दुधामध्ये अन्नामधील सर्व प्रकारचीं तत्त्वे असतात व यामुळें तें एकच प्रकारचें अन्न होऊं शकत नाहीं. एखादा मनुष्य दुधावर ४ ते ६ आठवडे राहूं शकेल; परंतु त्याला पुढें त्याचा कंटाळा येईल, शिवाय मजा अशी होत कीं, त्यापैकीं शेंकडा १८ भागांचें पचन होत नाहीं, यामुळें रोज दुध घेणें तर ४ Quarts घेतलें पाहिजे. दुधाबरोबर जर चीज ( cheese ) किंवा चपाती घेतली तर दुधाचें चांगलें पचन होऊं शकतें. एकच प्रकारचें अन्न नेहमीं घेतलें असतां आमाशय, पॅक्त्रिआझमधील रस जसा सुटावा तसा सुटत नाहीं व त्यामुळें पचन क्रिया मंद होते. मधुमेहामध्ये स्टार्च नसलेल्या अन्नाची जरूरी लागते. बटाटे व पालेभाजी नेहमीं खात्यास साखर कमी होते. एकंदरीत प्रत्येकानें अन्न घेतेंवेळीं त्यांमध्ये सर्व तत्त्वे मिळतील अशा प्रकारचेंच अन्न घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

## प्रकरण २१ वें

# अपुन्या अन्नाचा परिणाम



मनुष्याला पोटभर व सर्व तत्त्वे असलेले अन्न मिळाले नाही तर त्याची प्रकृति चांगली रहात नाही व एखादी सांथ अगर विकार झाला तर ताबडतोब त्याच्यावर परिणाम होतो. गरीब वर्ग ज्यांना पोटभर अन्न मिळत नाही, वाईट जागेत रहावे लागते, असा वर्ग सांथीमध्ये जास्त बळी पडतो असा अनुभव आहे. गरीब लोकांना काम जास्त करावे लागते व त्या मानाने त्यांच्या कठीण कामाप्रमाणे ज्या तत्त्वांनी युक्त असे अन्न त्यांना मिळाले पाहिजे ते मिळत नाही, यामुळे त्यांची प्रकृति बरोबर रहात नाही, याला इंग्रजीमध्ये Malnutrition म्हणतात. मालन्युट्रीशन म्हणजे शरिरामध्ये पोषक तत्त्वे कमी जाणे हे होय. अन्नामध्ये अल्ब्यूमीन तत्त्व नसेल तर शरिराची वाढ व पेशी तयार होणार नाहीत व झीजही भरली जाणार नाही. प्रत्येक मनुष्याचे व्यवसाय नेहमी चालतात त्या मानाने इंद्रियांमधील पेशींची ( Cells ) झीज होत असते व ही झीज अल्ब्यूमीनयुक्त अन्नाने भरून येते.

घण ठोकणाऱ्या लोहाराचे दंड सर्व शरीराच्या इतर अवयवापेक्षां मजबूत असतात. याचे कारण हाताच्या स्नायूंना काम पडून त्यांमध्ये रुधिराभिसरणाच्याद्वारे पोषक द्रव्ये मिळत असतात. स्टार्चयुक्त पदार्थांमुळे ग्लायकोजन वा यकृतामध्ये सांठा होत असतो व हा अल्ब्यूमीनमध्ये सूक्ष्म कणांच्या स्वरूपात असतो. मेहनतीचे काम करतांना प्राणवायु श्वासद्वारे आंत जात असतो व कॅरबॉनिक आसिडगॅस बाहेर पडत असतो. पेशीची झीज होत असते व यामुळे काम करणाराला पोषक तत्त्वांची जास्त जरूरी लागते. थंडीमध्ये आपल्याला जास्त अन्न लागते याचे कारण प्राणवायु जास्त शोषण होतो व कॅरबॉनिक वायु बाहेर पडत असतो, गरीब लोकांमध्ये पुरेसे कपडे नसल्यामुळे त्यांच्या अंगातील उष्णता बाहेर पडत असते. यामुळे ती भरून काढण्यास अन्न व चरबीचा सांठा यांची जरूरी लागते. जेथे जास्त थंडी असते व त्या ठिकाणी ज्याला पोटभर अन्न मिळते तो टिकाव काढू शकतो. गरीब

## आहारशास्त्र.....

मनुष्याला पुरेसे अन्न व कपडे मिळत नाही, फाजील काम करावे लागते, त्यामुळे भूक लागते व तें न मिळाल्यामुळेच सांथीच्या रोगाला बळी पडावे लागते; यांची स्वतःची अशी स्थिती आहे तर ज्या मुलांची वाढ व्हावयाची व शाळेत जाऊन ज्यांना अभ्यास करावयाचा किंवा गिरणीत काम करावयाचे अशांचीं मुले अन्नाच्या अभावी जगाशीं कशीं टक्कर देऊं शकतील याचा समाजांनैच विचार करावा. व या मुलांना अन्न व कपडे मिळण्याची व्यवस्था करावी.

पुरेसे अन्न मिळाले नाही, म्हणजे रक्तामधील परमाणु तयार होत नाहीत व पाण्याचा अंश रक्तामध्ये वाढतो. रक्तामधील plasma मध्ये अलव्युमीन कमी होतो व त्यामुळे पांडुरोगासारखे विकार होऊ लागतात. रक्तामध्ये रोग प्रतिबंधक शक्ति अन्नाच्या द्वारे उत्पन्न होत असते. तेंच अन्न जर अपुरे मिळाले, त्यांत शरीराला पोषक अशीं तत्वे नसलीं, तर रक्तामध्ये अशा प्रकारचे गुणधर्म येणार नाहीत हें उघड आहे. पालेभाज्या, दूध, तूप वगैरे अन्नामध्ये पौष्टिक पदार्थ असल्यामुळे मनुष्य बरीच वर्षे जगू शकतो. आपले वडील अगर आजोबा पाहिले, म्हणजे ते ७०-८० वर्षांपर्यंत जगलेले आपण पहातो व त्यांचेच आपण वंशज ५० च्या वर काहीं काल काढूं शकत नाही. या सर्वांचें तत्व पाहूं गेलें म्हणजे आपल्याला जें अन्न मिळतें तें ताजें शुद्ध स्वरूपांत मिळत नाही व त्यामुळे त्याच्या पासून जरूर तो फायदाहि लाभत नाही. आपल्या पूर्वजांच्या वेळीं स्वस्ताई व उत्तम दूध व प्रत्येक चीज ताज्या स्वरूपांत मिळत असे. यामुळे त्यांची प्रकृति चांगली राहिलेली आपण पहातो, त्यावेळीं आजच्या सारखें चहाचें व्यसन बोकालेले नव्हतें. ( चहा पासून काय नफा नुकसान होतें त्याचा विचार पुढें करण्यांत येईल. ) चहामुळे दूधही आम्हांला नकोसे झालेले आहे. **चहा हा पौष्टिक नाही.** माता पिता दूध न पितां चहाचे कप ढोशित असतात, अशांचीं मुले किती सुदृढ निपजतील हें सांगावयास नकोच. तात्पर्य काय, अन्नामध्ये सर्व प्रकारचीं पोषक द्रव्ये पाहिजेत, एकच तत्व ( one sided ) असून भागणार नाही, हें लक्षांत ठेऊन त्या प्रकारचा आपला आहार आंखला पाहिजे.

## प्रकरण २२ वें.

# ज्यास्त खाण्याचे परिणाम



“ अचाट खाणें व मसणांत जाणें ! ” अशी आपल्यामध्ये एक म्हण आहे. जिभेला गोडी लागली म्हणजे कोणचीही वस्तू फाजील खाल्ली तर त्यागसून फायदा न होता अपाय होतो. आपल्याला अन्नाची जरूरी आहे हें भूक लागली म्हणजे समजतें. मांसाहारी वर्ग ज्याची जीभ चटावलेली असते, तो खाऊ लागला, म्हणजे भरपूर खाऊन घेतो व त्याचा परिणाम सुस्तीत होतो. या खाण्यापासून कित्येक वेळां मृत्युही येतो; तशी गोष्ट वनस्पत्याहाराची नाही, परंतु कितीही झालें तरी दगडापेक्षां वीट मऊ या न्यायानें फाजील खाण्याचे दुष्परिणाम जाणवल्याशिवाय रहात नाहीत. अन्न कोणत्या प्रमाणांत भक्षण करावें याचें आपल्या वैद्यकांत सुंदरपणें वर्णन केलेलें आहे.

जास्त खाण्यामुळे पचनेंद्रियांवर दाब पडून त्यांना फाजील कार्य करावें लागतें. शिवाय साधारणतः मनुष्याला एखाद्या पदार्थाची गोडी लागली म्हणजे घाईघाईनें तो ती वस्तू पोटांत ढकलीत असतो. त्यामुळे त्याचें चर्वण होत नाही, व चर्वण न झाल्यामुळे आमांशय, यकृत, आंतडीं यांवर दाब पडतो व त्यामुळे ज्या प्रमाणांत रस वहाणें जरूर असतें त्याप्रमाणें त्याच्या कार्यांत व्यत्यय येतो; अशा लोकांना यकृताचे विकार ( Cirrhosis ) होतात. मद्य त्याचप्रमाणें मसालेदार पदार्थ वारंवार पोटांत घालण्याची संवय झाल्यामुळे रक्त वाहिन्यांवर परिणाम होतो, त्यांची प्रसरणसंकोचन शक्ति कमी होते. व त्या ठिसूळ होतात. या संवयींबरोबर तंबाखू, दारू यांचें व्यसन व उप-दंशासारखे विकार असल्यास आयुष्य जवळ आलें तर नवल नाही.

फाजील मांसाहाराचें पचन झाल्यानंतर त्यापासून विजातीय घाण उत्पन्न होते. थॉयरोइड, जननेंद्रियें अंडरीनलस, या ग्रंथींवर वाईट परिणाम होतो. मेदोरोग, संधिवात, मधुमेह अशा लोकांमध्ये नेहमीं होतात. फाजील खाण्यामुळे पचनेंद्रियांना जास्त बोजा पडून त्यांचें कार्य बंद होतें मुत्रपिंड

## आहारशास्त्र.....

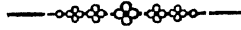
बिघडतात व ते बंद झाले म्हणजे वरील विकार होऊं लागतात व या विकारांतच आयुष्य कमी होतें. यावरून फाजील खाण्यानें वरील म्हणीची सार्थकता दिसून येते. त्याच्या उलट लहान मुलांमध्ये- ज्यांची वाढ सुरू असते अशा मुलांना जर पोषक द्रव्ये पुरेशी मिळालीं नाहींत तर तीं नानाप्रकारच्या सांसर्गिक विकारांना बळी पडतात.

एका ग्रंथकर्त्यानें *More are Killed by gluttony than by sword* लढाईपेक्षां खाण्यानेंच लोक जास्त मरतात असें म्हटलेलें आहे. ज्यांना अंगमेहनत करावी लागत नाहीं, अशा वर्गामध्यें फाजील अन्न सेवना-मुळे चरबीचा सांठा वाढत असतो. तारुण्यामध्ये ह्या चरबीचे महत्त्व कांहीं वाढत नाहीं, परंतु पुढें पुढें ते जड जातें. चरबीमुळे पोटापुढें येतें. इंद्रियांच्या कार्यांत, रुधिराभिसरणांमध्ये व्यत्यय होतो, यामुळे, चालतांना दम लागतो, खोकला येतो व जरा चाललें तरी थकवा येतो. चरबीयुक्त मनुष्य दिसण्यांत गुलजार दिसला तरी तो रोगीच असतो. साधा ताप आला तरी असा वर्ग टिकाव धरूं शकत नाहीं. मनाची दुर्बलता वाढते व वृद्धावस्थेमध्ये हृदयाचे, मुत्रपिंडाचे विकार होऊं लागतात. जास्त खाल्ल्यामुळे स्थूलता येते. खाण्याप्रमाणें अंग मेहनतही झाली पाहिजे. अलीकडचे आपले व्यवसाय मानसिक असल्यामुळे चरबीचा व्यय व्हावा तसा होत नाहीं व पोटामध्ये सांठा वाढत जातो; याकरितां शक्य तों विचारपूर्वक आहार सेवन केला पाहिजे. आहाराप्रमाणें शारिरीक मेहनत झाल्यास त्याचे दुष्परिणाम वृद्धावस्थेंत जाणवत नाहीं. ज्यांचीं पोटापुढें आलेलीं असतात, ते वाजवीपेक्षां फाजील खात असतात हें निराळें सांगण्याची जरूरी नाहीं.



## प्रकरण २३ वें

# पोषक अन्नाचें महत्त्व



अन्नामधील पोषक तत्त्वे आपल्या आहारांत आलीं नाहींत अगर मिळालीं नाहींत तर आपल्यामध्ये रोगप्रतिबंधक शक्ति कमी होते व क्षयासारखे विकार होऊं लागतात. आपल्याला व्यवसायपरत्वे निरनिराळ्या ठिकाणीं जावें लागतें, ( सिनेमा, नाटकें वगैरे ) अशा ठिकाणीं नाना तऱ्हेचे लोक एकत्र जमत असतात व त्यावेळीं आपल्या श्वासोच्छ्वासाच्या द्वारे नाना प्रकारचे जंतु आपल्या शरिरांत जात असतात. आपल्या आंगांत जीवनीय शक्ति चांगली असेल तर अशा हजेचा पगडा आपल्यावर होऊं शकणार नाहीं, परंतु हें ठरवणें परिणामांवर अवलंबून आहे. ज्याच्या वंशांत क्षयासारखे विकार आहेत, अशा मुलांना तो विकार होतोच होतो. परंतु अशा मुलांना आरंभापासून शुद्ध हवा, पाणी व अन्न देण्याची व्यवस्था केली तर हा विकार टळू शकतो. कोंदट खोल्या, हवा नसणें, पुरेसें अन्न न मिळणें, या गोष्टींपासून होतां होईतों अलिप्त राहिलें पाहिजे. या अनिष्ट गोष्टी न टाळणाऱ्या लोकांना हा विकार आनुवंशिक नसला तरी होतो. हवा चांगली असली व अन्नामध्ये अल्ब्यूमीन विशिष्ट पदार्थ नसले, तरी क्षय होतो. छातीच्या आकारामध्ये बदल होतो, छाती पुढें येते व त्यामुळें श्वास, खाकला हे विकार सुरू होतात. अन्नामधील तत्त्वे रक्तामध्ये कमी झाल्यामुळे ( Phagocytosis ) ते विजातीय जंतु मारण्याची रक्ताची शक्ति कमी होते व त्यामुळें थॉयराइड ग्रंथीच्या स्त्रावावर अवलंबून रहावें लागतें.

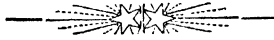
थॉयराइड ग्रंथीमुळे विषें व सांसर्गिक विकारांचे जंतु ह्यांपासून शरीरांतील इंद्रियांचें रक्षण होतें, क्षयरोगामध्ये थॉयराइड ग्रंथीचें कार्य बंद होतें व त्यामुळें सांसर्गिक क्षयासारख्या जंतूंचा पगडा बसतो. अल्ब्यूमीन विशिष्ट पदार्थ कमी गेल्यामुळे रक्तामधील [ ल्यूकोसाइट्स ] न्युक्लीन, न्युक्लोओअल्ब्यूमीन, हे



कमी होतात व सहाजिकच रक्ताची प्रतिबंधक शक्ति कमी होते. यासाठी थॉयराइड ग्रंथीचे कार्य चालू होईल अशा प्रकारची तजवीज केली पाहिजे. ताजे मांस, मांसार्क ज्यांत रक्त असते यांचा थॉयराइड ग्रंथीवर व ग्रंथीच्या कार्यावर चांगला परिणाम होतो. अंडी व दूध यांचाही चांगला उपयोग होतो. वाग्भटाने सोन्याचा वर्ख व लोणी हे खावे असतां क्षयरोग बरा होतो, असे लिहिले आहे. शुद्ध हवा, पौष्टिक, भरपूर अन्न, साबुदाणा, तांदूळ, टोपीओका यांची लापशी, अंडी, दूध, वगैरे शुद्ध स्वरूपांत दिली तर क्षय रोग बरा होतो.

## प्रकरण २४ वे

# पोषक क्षारांचे महत्त्व



कुत्र्याच्या पुढे मांसाचा तुकडा टाकला असतां, प्रथमतः त्यामधील रक्ताचा भाग तें अगोदर खावावयास लागते. रक्ताची चव खारट असते. कुत्र्यांना मांस खाण्यास दिलें तरी त्यामध्ये क्षार नसल्यामुळे त्याची इच्छा क्षार पदार्थांवर ताबडतोब जाते. मांसापेक्षां कुत्र्यांना हाडे खाण्यास जास्त आवडतात. याचें कारण म्हणजे त्यांतील चुना हे द्रव्य होय. मांसामध्ये फॉस्फरस व चुना, त्याचप्रमाणे दुधामध्ये चुना हे तत्त्व असल्यामुळे मांजराची धडपड हे पदार्थ खाण्याकडे जास्त आढळते. चुन्याचा उपयोग हाडे वाढण्याकडे होत असतो व त्याचा भाग दुधांत असल्यामुळे दुध लहान मुलांना त्याचप्रमाणे प्राण्यांना अत्यंत महत्त्वाचे असते. अन्नामध्ये चुना हे तत्त्व असले तरी त्याच्याबरोबर त्यांचे पचन होण्याकरितां पोषक क्षारांची जरूरी असते. हे क्षार इतके महत्त्वाचे आहेत की, त्यामुळे शरिरांतील कोणत्याही इंद्रियांचीं कार्ये सुरळीत चालणार नाहींत. या पोषक क्षारांना इंग्रजीत catalyzers असे म्हणतात. हे क्षार म्हणजे सोडीयम, पोटॅशियम, कॅल्सियम वगैरे होत. ह्या पोषक क्षारांची जरूरी आहे, परंतु त्यांचे महत्त्व शरिरामध्ये इंद्रियांच्या द्वारां रक्तामधील Assi-  
milation वर अवलंबून आहे. उदाहरणार्थ चुन्याचे क्षार यांचा बराचसा भाग

## .....पोषक क्षारांचें महत्त्व

आंतड्यांमध्ये पचन न होतां, ते मुत्रपिंडाच्या द्वारे बाहेर पडून जातात. फॉस्फरस सारखे पोषक क्षार, ज्यामध्ये असतात त्यांमधील सेंद्रिय क्षार ( organic compounds ) लघवीमध्ये सांपडतात व निरेंद्रिय पदार्थ ( inorganic ) आंतड्यांमध्ये मिसळत नाहींत. रक्तामध्ये ह्या क्षारांचा पोषक भाग जरी मिश्र झाला, तरी हें सर्व प्रत्येक इंद्रियाच्या शक्तीवर व कार्यावर अवलंबून आहे. Ductless glands, प्लीहा, थॉयराइड वगैरे यांचें कार्य जर बंद झालें, त्यामध्ये विघाड झाला तर ह्या क्षारांचा शरिराला उपयोग न होतां ते बाहेर पडून जातात. खनिज पदार्थांवर ह्या ग्रंथींचा ताबा असतो असें म्हटल्यास अतिशयोक्ती होणार नाहीं. ह्या ग्रंथी विशिष्ट प्रकारच्या क्षारांचा आपल्यामध्ये सांठा करून ठेवीत असतात व वेळ येईल त्याप्रमाणें त्यांचा उपयोग करीत असतात. सर्व क्षारांमध्ये फॉस्फरस व चुना हे क्षार महत्त्वाचे आहेत व त्यांच्यापासूनच मेंदू बनलेला आहे. मेंदूमधील हीं द्रव्ये कमी होतात त्यावेळींच मेंदूचे व मज्जातंतूचे विकार होत असतात. हे क्षार शरिरामध्ये प्रत्येक इंद्रियाच्या ठिकाणीं विशिष्ट प्रकारचे असतात व त्यांची माहिती झाली असतां कोणत्या प्रकारचे क्षार पोटांत गेले असतां अगर कमी झाले असतां रोग कमी होईल हें आपोआप ध्यानांत येतें. बायोकेमिस्ट्री ( १२ क्षार ) म्हणून जें वैद्यक शास्त्र आहे तें या तत्वांवरच रचलेलें आहे. चुना, फॉस्फरस व मीठ हे मुख्य क्षार होत. चुना, फॉस्फरस हे हाडांमध्ये जास्त प्रमाणांत व पेशींमध्ये आढळतात व मीठ हें पेशी, रक्त व द्रवपदार्थांत आढळतें. ह्या क्षारांचें घेण्याचें प्रमाण निरनिराळ्या परिस्थितींवर अवलंबून असतें. उदाहरणार्थं गरोदरावस्थेमध्ये मुलांची वाढ होण्यास ज्यामध्ये चुना जास्त असेल अशा पदार्थांची निवड केली पाहिजे. हा चुना अन्नामध्ये नसल्यास कित्येक स्त्रिया भिंतीवरील चुना खातात. हे क्षार ज्याप्रमाणें कमी अगर जास्ती होतात त्या मानानें मनुष्याची प्रकृति बिघडते. हे क्षार आपल्याला अन्नाच्या रूपानें पोटांत घ्यावयाचे असल्यामुळे, त्याप्रमाणें अन्नाचें सेवन केलें पाहिजे. अपस्मार, हिस्टेरीया वगैरे मेंदूचे विकार यांमध्ये चुना व फॉस्फरस दिल्यास हे विकार कमी होतात.

शरिरामध्ये फॉस्फरसची जरूरी आहे तर आपल्याला न्युक्लीनस ( nucleins ) दिलें पाहिजे. न्युक्लीनस दिलें म्हणजे नायट्रोजन व फॉस्फरस

## आहारशास्त्र.....

आपोआप मिळतो. लिसीथीन ( **Licithin** ) हे स्निग्ध द्रव्य आहे व त्याचा वाढीकडे उपयोग होतो. यामध्ये फॉस्फेटचा बराच भाग असतो. लिसीथीन हे नानाप्रकारची धान्ये, ( **grains** ) गहू, अंडी, यकृत, ओट व इतर कडदणे ( **cereals** ) यांमध्ये आढळते. ज्या फुलांमध्ये मध आढळतो त्यांमध्ये सुद्धा हे असते. प्राणिज पदार्थांमध्ये, अंब्यांमध्ये, त्याचप्रमाणे लहान वासरांच्या यकृतामध्ये, प्राण्यांचे मेंदू, व दूध यामध्येहि हे आढळते. मातेच्या दूधामध्ये, फॉस्फेट्स असल्यामुळे लहान मुलांना गाईच्या दुधापेक्षा आईचे दूधच श्रेष्ठ होय. फॉस्फेट्स व लिसीथीन ही तत्त्वे ज्या अन्नांत आहेत, ती तत्त्वे शरिरामध्ये किती पचन होतात, हे प्रयोगांती, “ मलामध्ये शेंकडा २० व लघवीमध्ये शेंकडा ८० ” अशा प्रमाणांत आढळून आले आहे. वनस्पत्याहारामध्ये फॉस्फरसचा व चुन्याचा भाग लघ्वीपेक्षा मळामध्ये जास्त आढळून येतो, यावरून त्याचा अल्पसा उपयोग होतो असे सिद्ध होते. परंतु या पोषक क्षारांचे पचन थॉयराइड जननेंद्रिय वगैरे ग्रंथीवर अवलंबून आहे. थॉयराइड ग्रंथीचे फाजील कार्य सुरू झाले तर फॉस्फरस बाहेर पडून जातो. यावरून थॉयराइड ग्रंथीचे कार्य योग्य प्रमाणांत असले पाहिजे हे उघड होते. या क्षारांचे कार्य या ग्रंथीवरच अवलंबून असल्यामुळे त्यांच्या कार्याप्रमाणे इंद्रियांना त्यांचा फायदा मिळत असतो. मुडदुस ( **Rickets** ) विकारामध्ये चुन्याच्या क्षारांची जरूरी असते. फॉस्फरसच्यामुळे चुन्याच्या क्षारांचे पचन होते. कित्येक वेळां आंतड्यांमध्ये विघाड असल्यास हे क्षार दिले असतां रिकेट्समध्ये फायदा होत नाही व यांचे कारण थॉयराइड ग्रंथीचे कार्य बंद असणे हे होय. हे क्षार व थॉयराइड टेबलेट्स दिल्या असतां हाडांची वाढ होते व या क्षारांचे पचन होऊन हा विकार कमी होऊ लागतो. रक्तामध्ये चुन्याचे क्षार कमी असल्यास रक्त लवकर गोठते. दुधामध्ये चुना कमी असल्यास व त्याच्यामध्ये रिनेट घातल्यास दुध गोठत नाही. शरिरामध्ये चुना कमी असला तर मेंदूच्या ( **Brain Cortex** ) एका भागामध्ये दाह होतो तेच चुन्याची भर पडली म्हणजे हा दाह कमी होतो. चुन्यामुळे मूत्रपिंडाचे कार्य वाढते. आपल्याला चुन्याचे क्षार, पाणी व दूध ह्यांमधून मिळू शकतात. भाजीपाल्यामध्ये चुना असतो, परंतु हा चुना मांसामध्ये असणाऱ्या चुन्यापेक्षा

## पोषक क्षारांचें महत्त्व

रक्तामध्ये शोषण होण्यास वेळ लागतो. ह्याचें कारण आपण भाजीपाला जो शिजवतों त्यामध्ये आपण चूक करतों. एखादी भाजी करण्यापूर्वी ती जर पाण्यांत ठेऊन दिली व काहीं वेळानें तें पाणी फेंकून देऊन नंतर त्याची भाजी करण्यांत आली तर पुष्कळसे क्षार आपण अगोदर जें पाणी फेंकतों त्यांमधून गेलेले असतात. ज्या पाण्यांत चुन्याचे क्षार कमी असतात, तें ज्याच्या आहारीं जातें अशा लोकांना क्षयासारखे विकार होतात.

### १०० ग्रॅममध्ये चुना व फॉस्फरस यांचें प्रमाण

	चुना	फॉस्फरस
गाईचें दूध	१०५१०	१०८६
स्त्रीचें दूध	०२४३	०३५
अंड्याचा बल्क	०३८०	१९०
लोणी	०४११	०८०
स्पीएनॅच ( Spinach )	१९५०	१६५
अंजीर	०४००	
बेरें	०१०८	
खजुर	०१६६	
वाटाणे	०१३७	०९९
बटाटा	०१००	०६९
गाईचें मांस	००२९	
हरभऱ्याच्या पिठाची भाकरी	००७७	०३६
पांढरी भाकरी	००४६	

## आहारशास्त्र.....

### लिसीथीन १०० ग्रॅम्समध्ये खालील पदार्थांमध्ये सांपडते

वाटाणा	१००५	जव	००४७
उडीद	१०७०	मोहरी	००५७
सोयाबीन्स	१०६४	कॉर्न	००२५
बीन्स	००८१	बकव्हीट	००५३
गहू	००४३		

वर दिलेल्या प्रमाणांवरून अंडे व स्वीनीच फळ यांमध्ये चुना, लोहाचे क्षार, फॉस्फरस, हीं जास्त आढळतात. रक्तांमध्ये लोहाचे महत्त्व जास्त आहे व पेक्षांना प्राणवायु रक्तांच्या द्वारे मिळत असतो. लोह हा प्राणवायुवाहक आहे शिवाय हिमोग्लोबीन तयार होण्यांत याचा उपयोग होतो. भाजीपाल्यामधून लोहाचा भाग शरिरांत जातो तो अत्यंत महत्त्वाचा आहे.

कोबी, मुळा, हिरव्या पालेभाज्या यांमुळे रक्तांमधील लोहाचा अंश वाढतो.

### १०० ग्रॅम्समध्ये खालीलप्रमाणें लोह सांपडते

स्वीनच	०,०३३ ते ०,०३९	बदाम	०,००२५
कोबी	०००२	उडीद	०००४५
अंब्याचा बल्क	००००। ते ०००२४	स्ट्रॉ बेरीज	००००८ ते ००९३
सफरचंद	०००१३	वाटाणे	०००६२ ते ०००६६
रेडचेरीज	०.०१०	बटाटे	०००६४
बीलबेरीज	००००५७	द्राक्षे	००००५६

१ लोहाचे पचन होण्यास प्लीहेचा जास्त उपयोग होतो. कुत्र्याला लोह दिला असता व त्याची प्लीहा काढलेली असली तर लोहाचे पचन होत नाही, यावरून प्लीहेचे महत्त्व कळून येते.

मीठ हेही अत्यंत महत्त्वाचे आहे. मेंढ्यांना खाण्यामध्ये मीठ देण्यांत आले तर त्यांचे थंडीमध्ये चांगले रक्षण होऊ शकते. बटाट्यामध्ये पोटॅश जास्त व सोडा कमी असतो, यामुळे आपल्याला मिठाची जरूरी पडते. उलट तांदुळांमध्ये पोटॅश क्षार कमी असल्यामुळे मीठ कमी लागते.

## .....पोषक क्षारांचें महत्त्व

मीठ फार खाणें सुद्धां चांगलें नाहीं कारण त्यामुळें मुत्रपिंडांचा दाह होतो. मुत्रपिंडांना विकार असल्यास क्षार बाहेर जाण्याची क्रिया मंद होते. मुत्रपिंड विघडले असतां सूज येऊं लागते. व तेंच मीठ बंद केलें असतां सूज कमी होते. जलोदरामध्ये मीठ न देण्याचा हाच हेतू होय. भात नुसता खाल्ला व त्यामध्ये इतर मसालेदार पदार्थ घातले नाहीं तर मुत्रपिंडांच्या विकारांत फायदा होतो. दुसरे पोषक क्षार आहेत त्यांमध्ये आयोडीन व सोमल सुक्ष्म प्रमाणांत आढळतें व त्याचा उपयोग थॉयरोइड व इतर ग्रंथी यांच्या कार्याला उत्तेजित असा होतो. पालेभाज्यामध्ये आयोडीनचा पुष्कळ अंश येतो. अज्यांमध्ये सोमलचा थोडा अंश आढळतो. स्नायूच्या ( Tendons ) टोंकांमध्ये सीलिसिक असिड सांपडतें. साधारणतः आयोडीन थॉयराइडमध्ये, लोह प्लीहेमध्ये व सिलसीक असिड, पॅक्लिआझमध्ये अशीं निरनिराळ्या तज्ज्ञांची मते आहेत.

### प्रकरण २५ वें

## वनस्पत्याहार व मांसाहार

वनस्पत्याहार व मांसाहार यांमध्ये तत्त्वतः भेद आहे. आपण भात, पालेभाज्या खातो, त्यापासून आपल्या अंगामध्ये रक्त उत्पन्न होतें; रक्तापासून पेशी तयार होतात. पेशीपासून इंद्रियांचे निरनिराळे भाग तयार होतात. मांसाहाराची मजा अशी आहे की, तो मूळ स्वरूपांतच आपल्याला मिळत असल्यामुळें त्याला वरील प्रकारें पचन होण्यास एवढी घडामोड करावी लागत नाहीं. मांसामधील तत्त्वे वनस्पत्याहारामध्येसुद्धां आढळतात, उदाहरणार्थ तांदुळामध्ये मांसापेक्षां पुष्कळ पोषक तत्त्वे असतात. लोणी, कडदणें यांमध्ये अलब्युमीनचा अंश फार असतो. मांसामध्ये न्युक्लीनस् अंश फार असतो; या न्युक्लीनपासूनच युरिक अॅसिड तयार होत असतें. मांस जास्त खाण्यानेंच हें असिड जास्त होऊन संधिवातासारखे विकार होतात. मांसामध्ये एक प्रकारचे तंतू ( Fibers ) असतात. ह्या तंतूवर संयोजक पेशी ( Connective tissue ) व चरबीचें आच्छादन असल्यामुळें

## आहारशास्त्र.....

आमाशयांतील रसात एकदम पचन होत नाही. मांस शिजवितांना ह्या कनेक्टीव्ह टीशुमुळे तें पातळ होतें व त्यामुळे त्याचें पचन होणें सोपें जातें.

मांसाच्याद्वारे अंगामध्ये चरबी मिळत असते व त्यापासून पोषक द्रव्ये मिळत असतात.

निरनिराळ्या प्राण्यांच्या मांसामध्ये चरबी व पोषक द्रव्यांचें प्रमाण निरनिराळें आढळतें.

सशाच्या मांसामध्ये नायट्रोजन व अल्ब्युमीनचें प्रमाण जास्त आढळतें. अटकेंत रहाणाऱ्या प्राण्यांमध्ये चरबीपेक्षां मांसाचा अंश जास्त असतो. डुकरापेक्षां मुंगुसामध्ये अल्ब्युमीन व चरबीचें प्रमाण जास्त असतें.

मांस पचन होणें अगर न होणें, हें शिजवण्यावर अवलंबून आहे. मांस शिजवितांना त्याच्यामधील तंतु निराळे होतील ( जीलॅटीनीस ) त्याचवेळीं आमाशयांत चांगलें पचन होतें. मांसाला उष्णता जास्त लागली तर अल्ब्युमीन उडून जातो. गरम उकळत्या पाण्यांत ठेवले तर त्यामधील चवदार पदार्थ व अल्ब्युमीन आंतल्याआंतच राहतात. मांस भाजले तर त्याच्यावर तपकीरी-सारखी कडा येते व त्यामुळे आंतील रस बाहेर पडत नाही. अशा तऱ्हेने मांस खाल्लें असतां त्यांची रुचि चांगली लागते.

वाफेवर मांस शिजविण्याची निराळी रीत आहे, वाफेवर मांस शिजल्याने आंतील तत्त्वांचा नाश होत नाही. वर सांगितलेंच आहे कीं, विस्तवावर मांस भाजलें असतां आंतील तत्त्वांचे चांगलें रक्षण होतें, परंतु आंतील भाग बरोबर न भाजल्यास तें पचण्याला जड जातें. कच्च्या मांसाचे बारीक बारीक तुकडे करून नंतर खाल्लें असतां तें लवकर पचतें. १०० ग्रॅम्स कच्चे मांस आमाशयांमध्ये १ तासांत पचतें. अर्धवट उकळलेले २॥ तास लागतात, पूर्ण उकळले तर ३ तास लागतात. तेंच अर्धवट भाजलें असतां ३ तास व पूर्ण भाजलें असतां ४ तास लागतात. शहरांसारख्या ठिकाणीं बर्फामध्ये मांस ठेवण्याची रीत आहे. अशा तऱ्हेने ठेवलेले मांस १४ दिवसपर्यंत चांगले राहू शकते. परंतु त्याची चव कमी होते. त्यामध्ये आर्द्रपणा कमी असतो व हा आर्द्रपणा व रुचि येण्याकरितां लोणी मिसळणें भाग पडतें. बर्फामधून मांस

## .....वनस्पत्याहार व मांसाहार

बाहेर काढल्यानंतर त्याचा ताबडतोब उपयोग केला पाहिजे, बाह्य हवा लागल्यानंतर त्याच्यामध्ये पुतिभवन ( Putrefication ) सुरु होतें, मांस फार वेळ टिकण्याकरिता ज्यावेळी बर्फामध्ये ठेवण्याची सवड नसेल त्यावेळी मिठामध्ये अगर मीठ व पाणी यांच्या द्रावणामध्ये ठेवण्याची रीत आहे.

जंतु नाशक धुरी दिलेलें मांस साध्या मांसापेक्षां लवकर पचन होतें, परंतु मीठ घातलेलें मांस मुत्रपिंडाचा विकार असला तर नुकसान करतें. मांस मूळ स्थितींत रहाण्याकरितां त्यांत टंकरणखार, बोरिक असिड, सॅलिसिलीक असिड वगैरे जंतुनाशक औषधे घालीत असतात. अशा प्रकारचे मांसाचा रोज उपयोग केल्यास शरिरप्रकृति बिघडण्याचा जास्त संभव असतो. अशा प्रकारच्या मांसामुळे आंतज्यामध्ये एक प्रकारचा दाह होत असतो. या जंतूंचा आंतज्यांमधील रोगजंतूंचा पगडा चालत नाही. या जंतुनाशक औषधांमुळे पुतिभवन क्रिया व दुर्गंध कमी होतो. ज्याची प्रकृति निरोगी आहे, त्याच्या आमांशयांतील गॅस्ट्रिक ज्युसमुळे या जंतूंचे कांहीं चालत नाही. प्राण्यांच्या मांसामधील प्लीहेला कांहीं विकार असला व ती खाण्यांत आली तर विषारी परिणाम शरिरावर होतात. प्राण्यांचें मांस चांगलें किंवा वाईट, हें प्रत्येक प्राण्याच्या खाण्यावर अवलंबून असतें. मांसाहारी वर्गानें चांगलें मांस पाहिजे असेल तर ज्या प्राण्यांचें मांस खावयाचें त्यांची जोपासना उत्तम केली पाहिजे.

पालेभाज्यामध्ये पोषक क्षार जसे जास्त प्रमाणांत असतात तसे मांसामध्ये मिळत नाहींत हा मोठा दोष आहे.

कोंबज्याच्या पिलांमध्ये चरबी कमी असते यामुळे त्याचें मांस लवकर पचूं शकतें. बदकांचे ( Duck ) मांस पचनक्रिया वाढवित नाही.

खाटिक लोक जनावरें कापून त्यांचें मांस टांगून ठेवतात, परंतु त्यावर हवेचा परिणाम होऊन त्यामध्ये ( acidity ) तयार होते. तें पचण्याला हलकें होतें तरी त्यामध्ये सडण्याची क्रिया लवकर सुरु होते. ह्या अशा प्रकारच्या मांसाचा परिणाम आमांशयामध्ये झाला नाही तरी आंतज्यांवर होतो व त्यांमधून शोषण झाल्यामुळे इतर इंद्रियांवरहि अनिष्ट परिणाम होतात.



## आहारशास्त्र.....

कर्धी कर्धी असें मांस खाण्यांत आल्यास अतिसारसुद्धां होतो. सशाच्या मासांत अलब्युमीनचा भाग जास्त असतो.

काहीं प्राण्यांच्या इंद्रियांमध्ये विशिष्ट प्रकारचीं पोषक द्रव्ये असल्यामुळे फॉस्फरस लोह व लिसीथीन यांचें महत्त्व विशेष मानण्यांत आलेलें आहे. उदाहरणार्थ यकृतामध्ये अलब्युमीन, कॅरबो हायड्रेट व चरबी असते. ज्या प्राण्यामध्ये चरबी जास्त असते, त्याच्या यकृतामध्ये लिसीथीन जास्त आढळते. तरुण प्राण्यांचें यकृत पचण्यांत हलकें असतें. मेंदूमध्ये फॉस्फरस, लिसीथीन व इतर पोषक तत्वे असतात. त्यांची मुत्रपिंडांना चांगली मदत होते, त्यांमध्ये अलब्युमीन व चरबी आढळते. या इंद्रियांचा खाण्यापासून फायदा आहे, तसा त्यांमध्ये न्युक्लिनस व युरिकॅअसिड तयार होत असल्यामुळे तें जास्त खाल्ल्यास तोटा आहे. मधुमेहाच्या रोग्यानें हीं इंद्रिये खाऊं नयेत. हाडांमध्ये मज्जा (Marrow) चरबीचा भाग, लिसीथीन, फॉस्फरस व पोषक क्षार असतात. यांपासून रक्त बनत असल्यामुळे तीं पांडुरोग्यांना देण्यांत आल्यास फायदा होतो. यांचें सुप करून घेतात. हें पचण्याला जड असल्यामुळे इतर पदार्थांबरोबर खाणें चांगलें.

सॉसेज (Sausage) मध्ये अलब्युमीन, चरबी वगैरे व पिंपळी, लसूण, वगैरे मसालेदार पदार्थ पडत असल्यामुळे तें पचण्यास जड असतें.

हें खाणाराला नेहमीं आंबट टेंकर येत असतात. सॉसेजमध्ये प्राण्यांचे सर्व भाग त्वचेसहित येऊं शकतात त्यामुळे तें इतकें जाड होतें कीं तें कशाचें बनवलेलें आहे हें ओळखणेंही काठिण जातें. शिवाय तें ताज्या मांसापासून अगर शिळ्या मांसापासून केलेलें आहे हेंहि पण समजत नाहीं, कारण त्याचा दुर्गंध मारण्याकरितां त्यांत नाना प्रकारचे मसाले घातलेले असतात.

ताज्या रक्तापासून एक प्रकारचें पुडिंग करतात, यांमध्ये दोष नसल्यामुळे ह्यापासून रक्त वाढतें व ताकद येते.

कच्चे मांस खाल्ल्यापासून मज्जातंतूवर उत्तेजक परिणाम होतो व मनुष्याला एक प्रकारचा कैफ येतो. कच्च्या मांसापासून एक्सट्रॅक्ट (extract) काढतात, त्यापासूनही वरीलप्रमाणेच परिणाम होतो. कच्च्या मांसामधील ज्या तत्त्वांमुळे हा उत्तेजक परिणाम होतो, तीं तत्वे शिजवतांना त्यामधील पाण्याच्या बरोबर

## वनस्पत्याहार व मांसाहार

निघून येतात. मांस शिजवण्याच्या पूर्वी तें थंड पाण्यांत ठेऊन नंतर मंद उष्णतेवर उकळलें तर हीं विजातीय तत्वे बाहेर पडतात. हल्लीं बाजारामध्ये निरनिराळ्या इंद्रियांचे एक्सट्रॅक्टस विकत मिळत असतात. त्याची कल्पना यावी म्हणून त्याबद्दलची रीत खाली दिलेली आहे, कच्च्या मांसाचे तुकडे करून त्यामधील रस दाबून काढावयाचा, नंतर त्यामधील चरबी व मांसलभाग काढून तो रस गरम पाण्यांत ठेवावयाचा, हा अर्क मंद उष्णतेवर ठेऊन तो सरबताप्रमाणें चिकट होईल इतका वेळ गरम करावयाचा, १ पौंड मासांचा एक्सट्रॅक्ट काढावयाचा म्हणजे ३० पौंड मांस पाहिजे. हा तयार झाल्यानंतर जंतुनाशक औषधानी त्याच्या बाटल्या भरतात. ह्या एक्सट्रॅक्टमध्ये थोडे पाणी घातलें असतां केव्हांहि सूप बनवतां येतें. या सूपचा उपयोग ताकद वाढवण्यास व रोग प्रतिबंधक असा होतो, सूप चहा बरोबर मिळवून घेतां येतें. याच्यामध्ये उत्तेजक गुण विशेष असतो. कच्च्या मांसाच्या रसांत रक्तामधील त्याचप्रमाणें ग्रंथीमधील पोषक तत्वे येत असल्यामुळे रोग प्रतिबंधक उपयोग चांगला होतो. आग्निमांड्याच्या विकारांत जेवणाच्या पूर्वी एक तास हें सूप घेतलें असतां पचन क्रिया वाढून भूक लागते. सूपचा मुत्रपिंडांवर परिणाम होऊन लघ्वी साफ होते. **वृद्धावस्थेत या सूपचा उपयोग कधीही करूं नये.** त्यापेक्षां दुधाचा उपयोग चांगला होतो. लहान मुलांमध्ये मात्र या सूपचा उपयोग चांगला होतो.



## प्रकरण २६ वें

# मांसाहार व त्यापासून होणारा फायदा व नुकसान

वनस्पत्याहारापेक्षां मांसाहार हा ताकद, उत्साह, वाढविणारा असला तरी त्या आहारामध्ये फायद्यापेक्षां तोटे जास्त आहेत, असे म्हटल्यास अतिशयोक्ति होणार नाही. मांसामधील पोषक द्रव्य म्हणजे नैट्रोजन होय. त्यामध्ये शरिराची झीज व वाढ करण्यास लागणारी अमिनोअसिडस् असतात. यामधील नैट्रोजनचें सुलभ पचन होतें व जठर रस चांगला वाहतो. मांस उकळून त्याचा अर्क काढतात त्याला मांसार्क म्हणतात. रोज मांस खाणें केव्हांही चांगलें नाहीं, पेरीला लागणारें जें प्रोटीन तत्व त्याचा फाजील व्यय होतो व तें युरिक अॅसिडमध्ये रूपांतर झाल्याशिवाय बाहेर पडून जात नाहीं. यकृत व मूत्रपिंड यांवर जास्त भार पडतो. हें प्रोटीन शरिरामध्ये सांठून रहात नसल्यामुळें त्यांचें होणारें रूपांतर “ युरिक अॅसिड ” रक्तामध्ये आढळतें व हें चिन्ह धोक्याचें समजावें. मांसाहाराचें दुसरें व्यंग असें आहे कीं तें युरिक अॅसिड जेव्हां जास्त प्रमाणांत आढळतें त्यावेळीं आंतड्यांमध्ये त्याच्या पुतिभवनक्रिया (Putrefication) व नासणारी क्रिया (Decomposition) ह्या लवकर होत असतात.

मांसामध्ये दोन प्रकारचे जंतु नेहमीं आढळतात. एक प्रकारचे जंतु अॅसिड वाढवतात (fermentation) व एक फेनभिवन क्रिया उत्पन्न करीत असतात. ह्या जंतूंमुळें कुजकट वायु सुटत असतो. अशा प्रकारचे जंतु आंतड्यांमध्ये वाढले म्हणजे निरनिराळ्या प्रकारचीं विषारी द्रव्यें (skatol, Indol) तयार करतात. कांहीं विष तर सर्पांच्या विषासारखें आढळतें. अशा तऱ्हेची आंतड्यांमध्ये तयारी असतांना, मांस खाणें चालूं असलें तर मळाला दुर्गंध येतो व त्यावरून हेंच आंतड्यांमध्ये पुतिभवन क्रिया झाली, (putrefication) असें समजण्याचें लक्षण होय. मलावरोध असल्यामुळें आंतड्यांचा दाह, पित्तविकार, पित्तशूल, अपेंडीसायटीज सारखे विकार होतात. निसर्ग स्वरूपांत असलेली घाण मुत्रपिंड, फुफुसें, त्वचा यांच्याद्वारें बाहेर पाडण्याचा प्रयत्न करीत असतें. अशा तऱ्हेनें हें विष वारंवार शरीरामध्ये शोषण झाल्यामुळें आजारपणा व मृत्यु लवकर येतो. हें विष शरिरांत भिनत असतें

## .....मांसाहार व त्यापासून होणारा फायदा व नुकसान

त्याला अँटोइनटॉक्सीकेशन म्हणतात. या विकारांत जिभेवर थर बसणे, डोळ्यांच्या भोवती काळी रेष दिसणे, पायावर, हातांवर डाग पडणे, तोंडाला घाण येणे, घाम फार येणे—राग येणे, बेचैन, हातपाय थंड पडणे, हातापायाला सदी सुटणे, डोकें दुखणे, हीं चिन्हे होतात. मुत्रपिंड विघडतात, रक्ताचा दाब वाढतो. ( High blood pressure ), अलब्युमीन जाऊं लागतो व शेवटीं बेशुद्धी येऊन मृत्यु येतो. मांसाहाराचे हे वर दिलेले परिणाम हळू हळू होत असतात व त्याचा उतार वयांत अनुभव येतो. मांसाहाराबद्दल वर दिलेली माहिती, ज्यांना आनुवंशिक मांसाची चटक लागलेली आहे त्यांना पटणार नाहीं हें उघड आहे. मांस खाणे, म्हणजे त्याच्याबद्दल स्वच्छता आरंभापासून बाळगण्यांत आली पाहिजे. जनावर रोगी आहे किंवा नाही, हें आपल्याला कळत नाही. दुसरी गोष्ट मारण्यांत येणारी जनावरे लांबून आणलेली असतात, उन्हातान्हांत फिरलेली असतात, त्यांना योग्य तें खाणे मिळत नाही व अशा तऱ्हेचीं जनावरे मारण्यांत आलीं तर त्यापासून कितपत फायदा होईल याचा ज्याचा त्यानेच विचार करावा. हस्तस्पर्श, माशा, धुळ, यांनीं मांस ताबडतोब विघडण्याचा संभव असतो. मांसांतील चरबी पचण्यास कठिण असते. मांसांत अम्लवाहक पदार्थ असल्यामुळे आरोग्य विघडते. मांस हें उत्तेजक असल्यामुळे लहान मुलांना देणे योग्य नाही.

### मांसाहारासंबंधी अत्यावश्यक सूचना

मांस खावयाचें तें ताजें, आंतडीं व हाडे वगैरे काढून साफ केलेलें व तरुण प्राण्यांचे असावें.

आपोआप, रोगीट, पाण्यांत बुडून अगर विष खाऊन मेलेल्या, कृश प्राण्यांचे फार चरबीयुक्त अशा प्राण्यांचें मांस खाऊं नये.

नराच्या पुढील अर्ध्या अंगाचें व मादीच्या मागील अर्ध्या भागाचें मांस जड असतें.

चतुष्पाद प्राण्यांत मादीचें व पक्ष्यांत नराचें मांस जड असतें. डोकें, खांदे, मांड्या, पाठ, कमर, पोटाच्या याचें मांस एकाहून एक जड असतें. पक्वा-शयापेक्षां ( Large intestine ) आमांशयांचें ( Stomach ) मांस जड असतें. रक्तादि सप्त धातु एकापेक्षां एक जड आहेत. मांसापेक्षां वृषण, त्यापेक्षां शिश्न, मुत्रपिंड, यकृत व गुद हीं उत्तरोत्तर जड आहेत.

## प्रकरण २७ वें.

# दुग्धाहार व त्याचें महत्त्व.

आपल्या वाढीला जीं तत्त्वे लागतात, तीं दुग्धामध्ये भरपूर प्रमाणांत आढळतात. हें आपल्याला लहान मुलांच्यावरून समजून येतें. कृत्रिम अगर बाह्य गाईं वगैरे जनावराचें दूध कितीही चांगलें असलें तरी आईच्या दुधाची बरोबरी कोणतेंहि दूध करूं शकणार नाहीं. आई आजारी असेल तर मुलाला बाह्य दूध देणें भाग पडतें. आईच्या दुधाच्या खालोखाल बरोबरी करणारें दूध म्हणजे गाईचें दूध व त्याच्या खालोखाल गाढवीचें दूध होय. एका लिटरमध्ये गाईच्या दुधांत ३५ ते ४० ग्रॅम्स नायट्रोजन, ४० ते ४५ ग्रॅम्स मिल्कशुगर व ४० ते ५० स्निग्ध द्रव्यें असतात. दिवसांतून १ लिटर दूध घेतलें असतां  $\frac{1}{3}$  पोषण होतें. दूध नुसतें घेतलें तर तें सर्वच पचन होत नाहीं, कारण लाळ व पचनेंद्रियांतील रस दुधांमुळे वाहत नाहींत. दुग्धामधील कॅरबोहायड्रेट तत्त्वाचे व लाळेचे परिणाम झाल्यामुळें तें पचूं शकतें. दूध चांगलें पचन होण्यास तें तोंडामध्ये बराच वेळ ठेऊन तोंडांतल्या तोंडांत घाळविलें असतां लाळ मिश्र होऊन चांगलें पचन होतें. कच्च्या दुधाचें चांगलें पचन होतें. 600 c. c. कच्चे दूध ३॥ तास आमांशयांत राहिलें, (Skimed) स्कीमड मिल्कही तेवढाच वेळ राहिलें, आंबट दूध ( Sourmilk ) ३ तासच आमांशयांत राहिलें. व तापवलेलें दूध ४ तास राहिलें म्हणजे त्याचें योग्य पचन होतें. ताकाचें पचन याही पेक्षां लवकर होतें. दुग्धबरोबर चपाती घेतली असतां तें लवकर पचन होतें.

कॅलेरीज	दुग्धाचे प्रकार	दुधांतील तत्त्वाचें प्रमाण			पचण्याचें प्रमाण		
		प्रोटीन	स्निग्ध द्रव्य	साखर	प्रोटीन	स्निग्ध	साखर
६७२	गाईचें दूध	३.३९	३.६८	४.९४	३.१९	३.४९	४.८४
७१२	मेंढीचें दूध	३.७६	४.०७	४.६४	३.५३	३.८७	४.५५
९४३	बकरीचें दूध	५.१५	६.१८	४.१७	४.८९	५.८७	४.०५
१४७	गाढवीचें दूध	१.८५	१.३७	६.१९	१.७९	१.३०	६.०५
२४७	लोणी	६.८६	८.३७	०.८०	०.५५	८.१.१९	०.४९
३००	चीज (चूड)	२६.२१	२९.५०	३.३९	२४.९०	२६.६८	३.३२
१८७५	लीन चीज	३५.५९	१२.३५	४.२२	३१.८१	११.११	४.१४

## .....दुग्धाहार व त्याचें महत्त्व

मार्गे दिलेल्या प्रमाणावरून बकरीच्या दुधामध्ये पोषक तत्वे जास्त आहेत असे दिसून येईल. मलईमध्ये (Cream) तर सर्वच पोषक द्रव्ये सारख्या प्रमाणांत आढळतात. दुधामध्ये लिसिथीन जास्त प्रमाणांत असते. आईच्या दुधांत ते सर्वोपेक्षा जास्त असते. शरीर वाढीला लावण्याचें मुख्य कार्य स्निग्ध द्रव्याचे व लिसिथीनचें आहे.

दुधामध्ये Ferments आहेत त्यांचा उपयोग पचनक्रियेकडे होतो. उकळलेल्या दुधांत हीं Ferments कमी असतात. आईच्या स्तनांतून येणारें दूध जंतुविरहीत असते. दुधामध्ये टॉयफाइडसारख्या दूषित तापांचे जंतु वाढण्याची क्रिया लवकर होते. हे जंतु घाणेरडें पाणी अगर अस्वच्छता यामुळे आंत जातात. कच्च्या दुधामध्ये कॉलेन्याचे जंतु मरतात. जंतुविरहीत (Sterilized milk) दुधामध्ये १० दिवस ते जिवंत असतात. दुधामध्ये रक्तामधील रोगप्रतिबंधक Alexin & opsonin हीं तत्वे असतात, तीं तत्वे आंतील ग्रंथीच्या रसांबरोबर दुधाशीं मिळून रक्तांत मिसळतात. लहान मुलांमध्ये थॉयराईड ग्रंथीचें कार्य चालू नसेल तर वरील परिणाम आढळत नाहीत. ताज्या दुधामध्ये जीवनीय तत्वे असतात.

**मेंढीचें दूध:**—यांमध्ये पोषक तत्वे व चरबी जास्त प्रमाणांत असते. या दुधाचा क्वचित् उपयोग करतात. यांमध्ये चरबी असल्यामुळे cheese करण्याकडे त्याचा विशेषतः उपयोग करतात.

**गाढवीचें दूध:**—पचनाला हलकें असल्यामुळे अशक्त मुलांना देण्यांत येते. व हे दूध चवीला आईच्या दुधाबरोबर असते. यांतील तत्वेहि स्त्रियांच्या दुधाबरोबरचीं असतात. गाढवीच्या दुधाची चव सर्वोपेक्षा आवडेल अशी नसते व त्याला किंमतही फार पडत असल्यामुळे सहसा हे दूध उपयोगांत आणतां येत नाहीं. शिवाय हे दूध काढल्याबरोबर त्याचा ताबडतोब उपयोग केला पाहिजे. ह्या दुधामध्ये जंतु कमी असतात.

**बकरीचें दूध:**—आईच्या दुधापेक्षा अल्प्युमीन व चरबी जास्त असते. बकरीला स्निग्ध खाणें देण्यांत आले तर हीं तत्वे वाढतात. या दुधाला चमत्कारिक वास येतो, यासाठीं स्तन स्वच्छ धुतले पाहिजेत. हे दूध पचनाला हलकें असते.

## दुधापासून होणारे इतर पदार्थ

दूध काढून बराच वेळ एका भाड्यांत ठेवले, तर हवेमधील एक प्रकारचे जंतु ( fungi ) त्यामध्ये पडतात. या जंतुमध्ये अम्लत्व उत्पन्न करणारे जंतु असतात. उन्हाळ्यामध्ये दूध लवकर बिघडते व दुधामधील साखरेचे lactic acid मध्ये रूपांतर होते. या असिडमुळे दुध गोठते व त्यामधील केसिनचे लवकर पचन होते. केफिर ( Kefir ) हे दोन जंतुपासून तयार होते yeast bacills व Bacills caecasius. हे एक दिवस राहिले तर त्याच्यामध्ये थोडा अल्कोल, साखरेच्या फेनीभवन क्रियेमुळे तयार होत असतो. जेवढे जास्त दिवस राहिल तेवढे अल्कोलचे प्रमाण वाढते. अशा प्रकारे पिण्यांत येणारे दूध लवकर पचते. या प्रकारच्या दुधाचा आंतड्यांमधील पूयभवन क्रिया बंद करण्यास उपयोग होतो. ( decomposition ) अलब्युमीन विशिष्ट अन्न पोटांत गेले तर सर्वच त्याचे पचन होत नाही.

दूध बराच वेळ भाड्यांत असले तर त्यावर चरबीचा भाग येतो. अशा वेळीं ताजे दूध पिण्यांत आल्यास मधुर लागते.

यालाच Cream म्हणतात व यापासून लोणी तयार होते. दुधामध्ये शोषक घर्म असल्यामुळे दूध काढतांना स्वच्छता ठेवलेली चांगली. पुष्कळ वेळां वासाने दूध बिघडते याचे कारण हेच होय.

क्रीम, याची चव मधुर असते शिवाय ते पौष्टिक असते. फार खाल्ल्यास ते पचनाला जड असते. जेवल्यानंतर खाल्ल्यास स्थूलता वाढविण्यास मदत करते. कॉफीमध्ये क्रीमसहीत दूध घातले तर उत्तम लागते.

क्रीममध्ये मॅग्नेशिया व लोह, हीं विशेष प्रमाणांत आढळतात.

क्रीम काढल्यानंतर जे दूध रहाते त्याला स्क्रिममिल्क म्हणतात. यामध्ये थोड्या प्रमाणांत केसिन, चरबी, साखर हीं आढळतात. या प्रकारच्या दुधाचे मिश्रणापासून चपाती केल्या तर त्यामधील द्रव्ये वाढतात.

ताकामध्ये lactic acid असते. ताक पाचक असून त्याचा आंतड्यांवर चांगला परिणाम होतो. ताकामध्ये खालील तत्वे आढळतात. दूध आंबट झाले

## .....दुग्धाहार व त्याचें महत्त्व

म्हणजेच केसिन बाजूला पडून दूध गोठतें. रीनेट म्हणून एक द्रव्य आहे तें घातलें असतां सुद्धां याप्रमाणेंच होतें, दुधामध्ये रीनेट घातलें असतां केसीन निराळें होतें व पिवळसर भाग रहातो व त्यामधून लोणी काढलें असतां जें रहातें त्याला whey म्हणतात. यामध्ये फक्त साखरेचा अंश आढळतो. याचा उपयोग मलावरोध व आंतड्यांचे विकार यांत चांगला होतो. व्हेचा उपयोग तें पचनाला हलकें असल्यामुळे अशक्तपणामध्ये चांगला होतो. यामध्ये calcium phosphate जास्त असतात, परंतु ताकापेक्षां पोषक तत्वे कमी असतात.

**Cheese:**—दुधामध्ये acid घातलें असतां तें गोठतें, केसीन निराळें होतें व त्यापासून चीज तयार होतें. रीनेटच्या उपयोगानेंहि चीज बनवतां येते, वासरें शेळ्या, कोंकरें, यांच्या आमांशयांच्या अंतस्त्वचेमध्ये पेपसीन पुष्कळ असतें. चीज स्वतंत्र काढून तें दाबून त्यांत थोडें मीठ घालून ठेवतात; व तसें ठेवल्यानें त्यांत एक प्रकारचे जंतु तयार होतात. चीज दुधपासून निरनिराळ्या प्रकारें तयार करतां येतें. हें पौष्टीक असतें व यांत अलव्युमीनचा भाग विशेष असतो, वनस्पत्याहामध्ये हें मांसाहाराच्या तोडीचें असतें. यापासून uric acid तयार होत नाही. पचन क्रिया वाढवण्याकडे याचा चांगला उपयोग होतो.

**लोणी:**—सर्व स्निग्ध द्रव्यांमध्ये लोणी हें अत्यंत पौष्टीक व पचनाला हलकें आहे. लोण्यामध्ये असणाऱ्या पेशी (globules) विरळ असतात, यामुळे पचन क्रियेतील रसांवर त्याचें कार्य लवकर होतें. लोणी ताजें असतें त्याचवेळीं त्यामध्ये हे वरील गुण असतात. लोण्यामध्ये क्षार थोड्या प्रमाणांत असतात त्यामुळे त्याला उत्तम सुवास येत असतो. ज्या गाईला उत्तम तऱ्हेचे खाणें व गवत मिळतें, तिचें लोणी सुवासिक असतें. गाईला ज्या प्रकारें खाणें घालावें त्याप्रमाणें दूध-लोणी यांचा रंग बदलत असतो. लोणी हें थंड जागेंत प्रकाश नसेल अशा ठिकाणीं ठेवावें. उष्णतेमुळे त्याला आंबुस वास येऊं लागतो. ताजें लोणी वापरणें चांगलें. लोणी टिकण्याकरितां मीठ घालतात परंतु अशा लोण्याचा मूत्र पिंडावर वाईट परिणाम होतो. लोण्यांत जीवनीयतत्वे भरपूर प्रमाणांत आढळतात.

भाकरीबरोबर लोणी खाणें हितावह होत असतें.



## आहारशास्त्र .....

ओलीओमार्गेरीन ( Oleo-margarine ) हें कृत्रिम लोणी असतें. यामध्ये जनावरांची चरबी व दूध मिळवून हें लोणी बनवितात. हें चवीला लोण्यासारखें असलें तरी खऱ्या लोण्याप्रमाणें त्याला वास येत नाहीं.

### दुग्धाहारापासून होणारे फायदे

दूध हें अत्यंत महत्त्वाचें अन्न आहे. शरिराला लागणारीं सर्व पोषक तत्त्वे यांत असतात व कोणालाही फक्त दुधावर राहतां येऊं शकेल. दूध हें इंद्रियांची रोगप्रतिबंधक शक्ति वाढवणारें आहे. दुधामुळें आंतज्यांत lactic acid तयार होतें व त्यामुळें आंतज्यांमध्ये पुतिभवन क्रिया होत नाहीं. निरोगी गाईचें दूध काढल्याबरोबर नैसर्गिक गरम स्थितींत घेणें, यांसारखें उत्तम दूध नाहीं. गाई चांगल्या ठिकाणीं बांधल्या पाहिजेत व त्यांचें शेण मूत्र ताबडतोब काढून त्यांची रहाण्याची जागा साफ केली पाहिजे. दूध काढण्यापूर्वी गवळ्यानें आपले हात व गाईचे स्तन स्वच्छ धुतले पाहिजेत व तें काढल्याबरोबर स्वच्छ अशा भांड्यांत झांकून थंड ठिकाणीं ठेवलें पाहिजे. मुलांना दूध उकळून दिलें, तर त्यांची वाढ बरोबर होत नाहीं. निरक्षया दुधांत निरनिराळीं acids असल्यामुळें तें इतर जंतूंची वाढ करूं देत नाहीं. टॉयफाइडचे जंतु उकळलेल्या दुधांत जिवंत राहूं शकतात. ज्यांना दुधाचा कंटाळा येतो त्यांनीं ताक घ्यावें. दुधाला चांगली चव यावी यांकरितां गाईला उघड्या जागेंत बांधावी तिला शेतांत फिरूं द्यावें व पोषक तत्त्वे असलेलें खाणें घालावें.



## प्रकरण २८ वें

# पालेभाज्या व फळफळावळ ( Vegetables )

पालेभाज्या आपल्या देशांत पुष्कळ प्रकारच्या होतात. त्यांचे खालील प्रमाणे प्रकार करता येतात. ( १ ) मुळा ( २ ) कंद-सुरण, बटाटा, ( ३ ) पालेभाज्या-मेथी, तांदुळजा, ( ४ ) फळभाज्या-तोंडली, वांगी, ( ५ ) शेंगा-शेगटाच्या शेंगा, तुरी, वाल, वाटाणा.

**लेग्यु मिन्स ( Legumines )**—डाळ, उडीद, वाटाणे यांच्यामध्ये गव्हांच्या दुग्ध प्रोटीन असते, शिवाय स्टार्च व क्षार असतात. यांच्यामध्ये अलकलाइन् धर्म असल्यामुळे मांसाहारापेक्षा हा आहार महत्त्वाचा आहे.

अन्न पचन झाल्यानंतर जो अवशिष्ट भाग रहातो त्यावरून त्याचे दोन भेद कल्पता येतात. एक अॅसिड अंश व दुसरा अलकलाईन अंश. आज मृत्युसंख्या, अल्पायुष्य वगैरे प्रकाराकडे लक्ष दिले असता त्यांचे कारण अन्न शास्त्राच्या दृष्टीने अॅसिड-अंश असणारे खाण्यांत येणारे पुढील प्रकारचे अन्न हेंच होय. अंडी, मासे, मांस, बदक, द्विदल धान्ये ( Cereals ) व कंद. या अन्नांपासून होणाऱ्या अॅसिड अंशाला कमी करणारे अन्न म्हणजे अलकलाइलन अन्न होय. तसेच अॅसिडिटी कमी करणारी व अलकलाईनटी वाढवणारे पुढील पदार्थ होत.

ताज्या पालेभाज्या, कोबी, टोमॅटो, कालीफ्लॉवर, ताजी फळे, मोसंबी, डाळींब वगैरे.

**हिरव्या पालेभाज्या ( Green Vegetables )**—हिरव्या पालेभाज्या ह्या पोषणाच्या दृष्टीने महत्त्वाच्या नाहीत, परंतु त्यांच्यामध्ये क्षार व जीवनीय तत्वे मिळत असल्यामुळे त्यांचा खाण्यामध्ये उपयोग करतात. हे क्षार म्हणजे पोटॅश, लोह, चुना व इतर क्षार होत. पालेभाज्यामध्ये सेल्युलोज असल्यामुळे शौचाला साफ होण्यास मदत होते.

## आहारशास्त्र.....

कच्चया पालेभाज्या, व फळें यांचा उपयोग जितका करतां येईल तेवढा भरपूर करावा.

**कंदमूळें:**—कंदामध्ये, स्टॉर्च जास्त प्रमाणांत असतो, त्यामध्ये नैट्रोजन व स्नेहद्रव्ये कमी प्रमाणांत असतात. गाजर, बटाटे, सुरण, राताळीं, हीं कंद-मुळांमध्ये येतात. त्यांचा उष्णता व कार्यशक्ति यांच्याकडे उपयोग होतो.

**फळभाज्या:**—यांमध्ये स्टॉर्चचे प्रमाण कमी असते. डाळीच्या शेंगाचा फळभाज्यांतच समावेश होतो. डाळीचे ओलेदणे पचनाला हलके असतात.

**फळें ( Fruits )**—पिकलेल्या फळांमध्ये पोषक भाग जास्त असतो व त्यांचें शोषण व पचन चांगलें होतें. त्यांच्या रसांचें रक्तांत रूपांतर होऊन कार्य शक्ति ताबडतोब मिळूं शकते. फळांमध्ये प्रोटिन कमी असते, परंतु कॅरबोहायड्रेट, क्षार, साखर, इथर कंपाउंड, तेलें व जीवनीय तत्त्वे असतात. पुष्कळ फळांमध्ये साखर एकेरी स्वरूपाची असल्यामुळें तिची पचनक्रिया होण्याची जरूरी नसते. सारकपणा व रोगप्रतिबंधक शक्ति ही फळांच्या रसांत विशेष असते. वय, आरोग्य व रोग या तिन्ही गोष्टींत फळांसारखें अन्न नाही पण ही गोष्ट श्रीमंतांशिवाय इतरांना कशी साधणार ? फळें चांगलीं पिकल्यामुळें त्यांमधील स्टॉर्चचें *levalose* मध्ये ( एक प्रकारची साखर ) रूपांतर झाल्यामुळें पचन होण्यास वेळ लागत नाही. द्राक्षांमध्ये १४ ते २० टक्के साखर असते. पिकलेल्या केळ्यामध्ये २० % व खजुरामध्ये ५० टक्के साखर असते. कोणत्याही फळांच्या बाह्य त्वचेवरून साखरेचें प्रमाण समजून येतें. लाल, तपकिरी, पिवळी त्वचा ज्या फळांची असते त्यांत पुष्कळ साखर असते व लाल रंगाच्या त्वचेमध्ये मध्यम असते.

ही फळांतील साखर अत्यंत महत्वाची असल्याने, ती रक्तामध्ये पिचकारीनें घालावी म्हणजे त्याचा पूर्ण फायदा मिळूं शकेल असें थॉमस नांवाच्या शास्त्रज्ञांचें मत आहे, परंतु उंसामधील साखर तशी टोचल्यानें ती मुत्रपिंडांच्या द्वारे बाहेर पडून जाते व तिचा उपयोग होत नाही असें सिद्ध झालेलें आहे.

**Fruits acids**—फळांमध्ये तीन प्रकारचीं असिड्स सांपडतात. सायट्रिक, गॅलिक ( *galic* ) व टारटरिक. ह्या असिडचा औषध व अन्न

## .....पालेभाज्या व फळफळावळ

याप्रमाणे दोहोंकडे उपयोग होतो. ह्या असिडचा उपयोग ज्या कांहीं पदार्थापासून असिडचा अंश शिल्लक रहातो व जें शरिराला बाधक असतें, त्यांची शक्ति कमी करण्याकडे (Neutralize) होतो. फळें खाल्ल्याने असिडीटी वाढत नाही व एक प्रकारच्या शारीरिक रसायन क्रियेमुळे यांचें अलकाइलन स्वरूपांत, रक्तांमध्ये वाढ होते. ताज्या पालेभाज्या पुष्कळ वेळ नेहमीं खाण्यांत असल्यास असिड व अलकाइलीन हीं समसमान रहातात. फळांमध्ये रक्त शुद्धीकरण्याचा गुण आहे. जेवणाच्या पूर्वी फळें खाल्लीं असतां भूक व आमाशयांतील रस वहाण्यास मदत होते.

**फळांतील क्षार ( Fruit Salts )**—चुना, लोह, पोटॅश व फॉस्फोरिक असिड हे क्षार फळांमध्ये आढळतात. ह्या क्षारांचा पेशींची वाढ व इंद्रियांचीं कार्यें सुरळीत चालण्याकडे उपयोग होतो. चुना व लोह यांचा शरिराला अत्यंत उपयोग आहे. पांडुरोगाचा विकार लोह कमी झाल्यामुळे होतो. शरीरांत साधारणतः ४५ ग्रेन लोह असतें. रोजच्या व्यवसायामुळे कार्टर ग्रेन लोहाचा नाश होत असतो. ह्या लोहाची भर आपण (फळफळावळ भक्षण करून) केली नाही तर ३ महिन्यांत मनुष्य क्षयी होईल. फळांमधील लोहाची सर खनिज लोहाला येणें शक्य नाही. पांडु रोग्यांनी फळफळावळ व ताज्या भाज्या नेहमीं खाव्यात. आंतड्यांमध्ये पुतिभवन क्रिया (putrefication & fermentation) व फेनीभवन जें अन्नामुळे होत असतें, तें फळांच्या रसांमुळे कमी होतें. याचा आंतड्यांमध्ये जंतुनाशक असा उपयोग होतो. रोगोत्पादक जंतूंचा फळांच्या रसांतील असिडमुळे नाश होतो. टॉयफाइडमध्ये द्राक्षांच्या रसांचा चांगला उपयोग होतो. लहान मुलांना अजीर्णामुळे जुलाब होतात त्यावर आरंभीं एनिमा देऊन नंतर एक लिंबाचा रस ३ पिंट पाणी एकत्र मिळवून एनिमा पुनः द्यावा. हा वारंवार दिल्यास चांगला फायदा होतो. असें एका तज्ज्ञाचें मत आहे. शरिरांतील घाण बाहेर जावी व तरतरी वाटावी, अशी इच्छा बाळगणारानें ३-४ दिवस एनिमा घ्यावा; व फळांच्या रसांवर रहावें. फळांमध्ये आंबटपणा असेल तर कांहीं लोकांना मळमळतें त्यांनीं केळीं, खजूर, सफरचंद (Prunes) हीं फळें खावीत. प्रोटिन असलेले पदार्थ आवश्यक असले,

## आहारशास्त्र.....

तरी ज्याला शक्य आहे, त्याने फळे व कमी प्रोटिनयुक्त पदार्थ अशा प्रकारचे खाणे नेवले असताहि आरोग्य रहाते.

**कवचीचीं फळे ( Nuts )**—कवचीच्या फळांमध्ये बदाम, पिस्ते, आक्रोड वगैरे पदार्थ येतात. यांच्यामध्ये शरिराला उपयोगी अशीं अभिनो अस्सिडस असतात; व ह्यांत पौष्टिक भाग बराच असतो. मांसाहारपेक्षां यांची योग्यता जास्त आहे. हीं पचण्याला जड असतात. जेवल्यानंतर बदाम, पिस्ते वगैरे खाणे, हें अन्न पचनक्रियेला बिघडविण्यास कारणीभूत होतें. हे पदार्थ चांगले चर्वण करून खाल्ले पाहिजेत. ह्यामधील प्रोटिन घट्ट ( concentrated ) स्वरूपांत असल्यामुळे चावून चावून त्याचे तोंडांत पाणी झालें पाहिजे. अशा तऱ्हेनें आमांशयांत गेल्यानंतर त्याचे पचन चांगलें होऊं लागतें. ज्याला मांसाहार सोडावयाचा असेल, त्यानें हीं फळे रोज ४ ते ५ खाल्लीं पाहिजेत.

**चेस्टनट** म्हणून एक फळ आहे त्यांमध्ये प्रोटिन कमी असून स्टार्च जास्त असतो. त्याची चव शिंगाब्जासारखी लागते. चिनी बदाम ह्यामध्ये प्रोटिन भरपूर असते. हीं दोन्ही फळे खाण्यापूर्वी थोडीं भाजावीं लागतात.



# आहारशास्त्र

भाग २ रा.

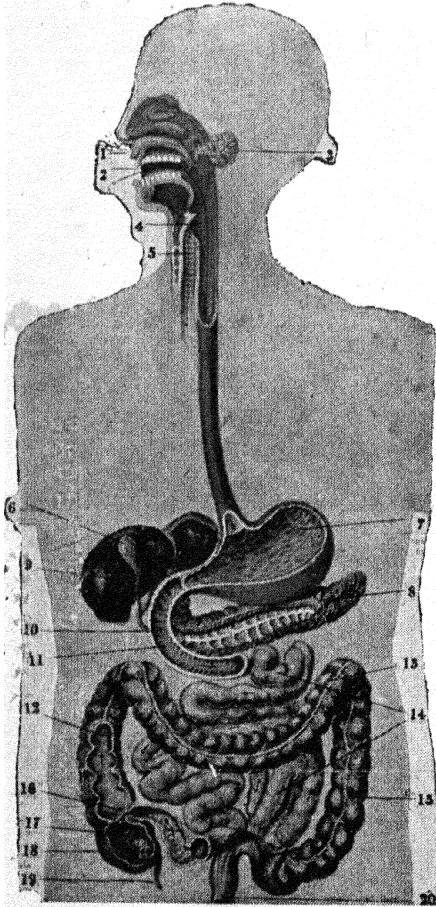
आहार-पचन विषयक सोपपत्तिक विवेचन.







# पचनेंद्रियें.



१-श्वास मार्गें.

२-तोंड व अन्न मार्ग.

३-लाला पिंड.

४-गलनलिका.

५-श्वासनलिका.

६-पित्ताशय.

७-आमाशय किंवा जठर

८-स्वादुपिंड.

९-यकृत.

१०-पित्तनलिकेचें लहान  
आंतज्याच्या पहिल्या भागांत  
उघडलेले तोंड.

११-लहान आंतज्याचा  
पहिला भाग.

१२-मोठ्या आंतज्याचा  
चढता भाग.

१३-मोठ्या आंतज्याचा  
आडवा भाग.

१४-लहान आंतज्याचीं  
वळकांडें.

१५-मोठ्या आंतज्याचा  
उतरता भाग.

१६-लहान आंतज्याच्या  
आंतज्यास मिळतें तेथें अस-  
लेला पडदा.

१७-मोठ्या आंतज्याचा प्रथम भाग.

१८-आंत्रपुच्छाचें मुखद्वार.

१९-आंत्रपुच्छ.

२०-गुदद्वार.

## भाग २ रा

### प्रकरण १ लें

## आपली पचनक्रिया कशी चालते ?

आपण जें अन्न खातो, त्याचें शरिरामध्ये पचन कसें होतें व रक्त कसें बनतें हें समजण्याकरितां पचनक्रिया कशी चालते, हें समजणें अगोदर जरूर आहे. तोंडांत कोणचाही पदार्थ घातला म्हणजे प्रथमतः दांतांकडून त्याचें चर्वण सुरू होतें. ही क्रिया चालू असतांना लालोत्पादक पिंडांमधून लाळ स्रवूं लागते व तिचें अन्नांमध्ये मिश्रण होतें आणि नंतर त्याचा गोळा बनतो. लाळेमधील तत्त्वाला टायलिन म्हणतात व या तत्त्वाचा स्टाच विशिष्ट पदार्थांवर रसायनिक क्रियेमुळे परिणाम होऊन त्याचें साखरेंत रूपांतर होतें. नायट्रोजन व स्नेहयुक्त पदार्थांवर मात्र लाळेचा परिणाम होत नाही. जेवतांना आपण सावकाश चर्वण करून जेवले पाहिजे. स्टाचयुक्त पदार्थांचें साखरेंत रूपांतर कसें होतें हें बटाटा, भाकरी वगैरे सावकाश चर्वण करून खाणाराला त्यांच्या रुची-वरून समजून येणारें आहे. दांतांनी अन्न चर्वण करून झाल्यानंतर तयार होणारा अन्नांचा गोळा अन्न नलिकेच्या द्वारां स्नायुमुळे आमांशयांत जातो. आमांशयांच्या अंतस्त्वचेमध्ये एक प्रकारच्या ग्रंथी असतात, त्यांमधून एक प्रकारचा रस वहात असतो त्याला आंत्र रस (gastric juice) म्हणतात. या रसामध्ये पेपसिन व रेनिन (Rennin) हीं तत्त्वे असतात. स्टाचयुक्त पदार्थांवर लाळेचें कार्य होतें त्याप्रमाणें नायट्रोजन विशिष्ट पदार्थांवर या रसांचे कार्य होतें. पेपसिनच्यामुळे अन्नाचें सूक्ष्म अणुंमध्ये रूपांतर होतें, त्याला पेप्टोन

## आहारशास्त्र.....

असे म्हणतात. या रसायनिक क्रियेमुळे हे पचन होणे सोपे जाते. आमांश-यांतील रसांमध्ये हायड्रोक्लोरिक ॲसिड असल्यामुळे जंतूंचा नाश होत असतो; व त्यांचा आंतज्यांमध्ये शिरकाव होऊं शकत नाही. रेनिन म्हणून जे दुसरे तत्त्व सांगितले त्याच्यामध्ये दूध गोठण्याचा धर्म असतो. रिनेट हे तत्त्व वांसराच्या आमांश्यांमधून काढतात व त्याचा दही वगैरे करण्याकडे उपयोग करतात. आमांश्यांमध्ये असणाऱ्या ल्हायूंच्यामुळे अन्न मार्गोपुढे घुसळले जाते व नंतर ते लहान आंतज्यांमध्ये जाते. अन्न १ ते ४ तासांनंतर लहान आंतज्यांमध्ये जाते पण हे सर्व अन्नाच्या जातीवर अवलंबून आहे. कोणत्या अन्न पचनाला साधारणपणे किती तास लागतात याची माहिती पुढे दिलेली आहे.

लहान आंतडी ही २२ फूट असतात व ती व्यवस्थित रितीने आंत बसलेली असतात. या आंतज्यांचे स्थूल दृष्ट्या दोन भाग केलेले आहेत. लहान आंतडी व मोठी आंतडी.

अन्न आमांश्यांतून आंतज्यांत आल्यावर त्या ठिकाणी पॅक्लिआझ, यकृत, व आंतज्यांमधील रस त्यांच्यामध्ये मिसळत असतात. या प्रत्येक रसांचे विशिष्ट कार्य विशिष्ट अन्नांमधील तत्त्वांवर होत असते.

आमांश्यांमधून पचन झालेले अन्न आंतज्यांत आल्यानंतर त्यामध्ये स्टार्च नैट्रोजन, स्निग्ध वगैरे पदार्थ यांवर व रसायनिक कार्य न झालेल्या अवशिष्ट भागांवर आणि वर लिहिलेल्या इंद्रियांमधून येणाऱ्या निरनिराळ्या अन्न द्रव्यांवर पचन कार्य कसे घडते हे थोडक्यांत खाली दिलेले आहे.

( १ ) लालेमधील तत्त्वाला टायलीन, पॅक्लिआझ मधील तत्त्वाला ॲमिल्लासिन व आंत्र रसांतील तीन तत्त्वे यांची कॅरबोहायड्रेट तत्त्वांवर क्रिया होऊन त्यांचे साखरेंत रूपांतर होते.

( २ ) आमांश्यांमधील पेप्सीन, स्वादुरसांतील व आंत्रसांतील ट्रिप्सिन यांची नैट्रोजन युक्त द्रव्यांवर क्रिया होऊन शेवटी त्यांची ॲमिनोअसिड्स बनतात.

( ३ ) पित्तामुळे पॅक्लिआझमधील लायपेसची स्नेहद्रव्यांवर ( oily ) क्रिया होऊन त्यांची ग्लिसरीन व फॅटिअसिड्स बनतात.

पाणी व खनिज द्रव्ये यांचे रूपांतर झाल्याशिवायच शोषण होते.

वर दिलेली शास्त्रीय माहिती स्थूल दृष्ट्या सामान्य वाचकांना जरूरी पुरती दिलेली आहे. कोणचीही अन्नं पोटांत गेल्यावर त्याच्यावर निरनिराळ्या रसांचें कार्य होऊन नंतरच तीं रक्त वाहिन्यांद्वारे शरीरामध्ये विशिष्ट इंद्रियांच्या द्वारे शोषली जातात. आयुर्वेदांत हीं पचनक्रिया वात, पित्त, कफ या त्रिधांतूच्या द्वारे चालते व त्या त्या प्रमाणें आयुर्वेदानें आंग्ल वैद्यकांप्रमाणें नावें दिलेलीं आहेत. पण तें समजणें कठीण व गुंतागुंतीचें असल्यामुळें मुद्दाम टाळलें आहे.

## प्रकरण २ रें पचनक्रियेचे विकार.

मागील प्रकरणांत पचनक्रिया कशी चालते यांचें विवरण करण्यांत आलें आहे. आतां अयुक्त अशा आहारामुळें नैसर्गिक चालणाऱ्या पचनक्रियेंत होणाऱ्या विघाडाबद्दल व पचनक्रियेच्या विकाराबद्दल विवरण करणें इष्ट आहे.

पचनक्रियेचे विकार बहुतेक अन्न कमी जास्त खाल्ल्यानें होतात. तेव्हां हे विकार समजण्याकरितां प्रथमतः त्या इंद्रियांची माहिती व कार्यें समजलीं म्हणजे रोगाचीं अगर विकाराचीं कारणें समजणें सोपें जाईल. अन्नमार्ग तोंडापासून जो सुरू होतो तो गुदद्वारापर्यंत संपतो. हा एकंदर ३५ फूट लांबीचा आहे. याचे सोईकरितां खालीलप्रमाणें भाग पाडलेले आहेत. तोंड, सप्तपथ, अन्न-नलिका, पोटा, आंतडी, यकृत व पॉक्किआस. आपल्या तोंडांसंबंधीं विचार करतां गाल, पुढें ओंठ, जीभ व टाळू, वरती खालीं अशा दातांच्या दोन रांगा, वरील जाभाड, खालचें जाभाड, शिवाय लालोत्पादक पिंड एवढ्या सर्वांचा समावेश तोंडामध्ये होतो. या तोंडाच्या आंतल्या बाजूस श्लेष्मावरण असून त्यांतून वहाणाऱ्या रसांचें अन्नावर कार्य होतें. सप्तपथ म्हणण्याचें कारण येथें सात द्वारे आहेत. याला आंतील गळ्या असेंहि म्हणतात. याची लांबी ४ इंच असून ह्या पोकाळींतून अन्न आमांशयांत उतरतें व वायु श्वासनलिकेंत जातो. गळ्याचें द्वार नाकाच्या नलिकेची मागील दोन भोके, श्वासनलिका, अन्ननलिकेचा आरंभ व कानांच्या दोन नळ्यांची द्वारे मिळून सप्त पथ होतो.

## आहारशास्त्र.....

**अन्ननलिका:**—गळ्याच्या टोंकांपासून आमांशयापर्यंत जो मार्ग तो. हा अन्नमार्ग उरोदर पटल ( छाती व पोटा यामधील पडदा ) यांच्या छिद्रांतून आमांशयास मिळतो. ही नलिका स्नायुमय असल्यामुळे तिचे संकोचन व प्रसरण होतें. याच्या संकोचनानेच हें अन्न आमांशयांत खाली उतरतें.

**आमांशय:**—हा डिव्या बाजूस असून फांसळ्याच्या आंत असतो. आणि वरच्या बाजूला उरोदर पटल व यकृताचा डावीकडचा भाग, उजव्या बाजूस यकृत, डिव्या बाजूस ग्रीहा, खाली आंतडी व मार्गे पॅन्क्रिआस. ( क्लोम ) आमांशयाचे शेवटचे टोंक जें आंतड्याला मिळते त्याला गृहणी असे म्हणतात. कारण या मार्गाच्या जवळ यकृतांतून पित्त नलिकेच्या द्वारे पित्त व पॅन्क्रिआसच्या द्वारे पॅन्क्रिआस मधला रस मिळतो. आमांशयाला त्याचप्रमाणे आंतड्यांना तीन आवरणे आहेत. बाहेरच्या बाजूला रसत्वचा, आंतल्या बाजूला श्लेष्मावरण व मधले आवरण स्नायुमय आहे. आमांशयांच्या या आवरणांत लहान लहान पिंड असून त्यांतून रस सुटत असतो. त्याला जठररस म्हणतात, आयुर्वेदामध्ये या रसाला रंजक पित्त म्हटलेलें आहे. आंतड्यांतहि लहान लहान पिंड असतात. लहान आंतड्यांची रचना पाहिली म्हणजे त्यांत सूक्ष्म लंबी सारख्या नलिका दिसतात त्या अन्नातील पोषक भाग शोषून घेतात; ह्या सर्व नळ्या एकत्र होऊन त्यांची एक मोठी नळी बनते. हा रस या नलिकेच्याद्वारां रक्तांत मिळतो. इंग्रजीत याला थोरोसिक डॅक्ट म्हणतात.

आंतड्यांचे दोन भाग केलेले आहेत. लहान आंतडी आणि मोठी आंतडी, यांतील फरक म्हटला म्हणजे लहान आंतड्यांत अन्न सर्व पचन होऊन विजातीय शिथळ अशी घाण या मोठ्या आंतड्यांत जाते. मोठ्या आंतड्यांचा उपयोग शरीरांतील घाण बाहेर काढून टाकणे हा होय. यकृत हें पोटाच्या आंत असून उजव्या बाजूला आहे. यकृताची दोन कामे आहेत. रक्त शुद्ध करणे व पित्त उत्पन्न करणे. यकृताच्या खाली लागूनच पिशवी आहे तिला पित्ताशय म्हणतात, ज्यावेळी पित्ताची जरूरी नसते त्यावेळी पित्त त्यांत साठून रहातें.

पॅन्क्रिआस याला क्लोम असें संस्कृतांत नांव आहे. हिचा उपयोग लालोत्पादक पिंडासारखा आहे. यांतून जी नलिका निघते ती व यकृतांतील नलिका मिळून दोन्ही आंतड्यांत रस सोडतात.

## पचनक्रियेतील विकार

वर दिलेल्या वर्णनावरून थोडक्यांत पचन क्रियेला लागणारी इंद्रिये कोठे आहेत याचे वर्णन झाले. निरोगी अवस्थेत यांचे कार्य कसे काय चालते ते वर आलेच आहे.

**जीभः**—जीभ ही आपली आंतडी, पोटा कशा स्थितीत आहे हे दर्शविते. जिभेची माहिती प्रत्यक्ष पाहिल्याशिवाय वर्णनाने समजणार नाही.

**गलप्रंथी दाहः**—हा दाह बहुतेक सर्दीमुळे होतो. जीं मुले नाकाने श्वास घेत नाहीत व तोंडांने घेतात अशांना हा विकार होतो. बहुतेक या विकारांची मुले तोंडांनेच श्वास घेणारी आढळतात. श्वासमार्गाच्या विकारांत प्रथमतः दाह झाल्यानंतर जीं कारणे पुढे उत्पन्न होतात तीं सर्व प्रत्येक विकाराला लागू आहेत. कधी कधी अन्नमार्गाचा संकोच होतो व अन्न खाली जात नाही.

हा विकार उपदंश, अगर गरम गरम पदार्थ खाणारांना होतो. यामुळे अन्नमार्गाला सूज येते व अन्न जाण्यास कठीण पडते.

आमांशयाला सूज येते, अतिशय थंड अगर कढत पदार्थ खाणे, दारू पिणे, यामुळे व सोमलासारखे विषारी पदार्थ यामुळे त्वचेला दाह होतो व उलटी, चैन न पडणे पोटा दुखणे हे विकार होतात. हीच सूज वाढली व हलगर्जीपणा झाला म्हणजे ती सूज पिकून क्षत होतें व रोगी दगावण्याचा संभव असतो.

**अग्निमांद्यः**—अजीर्णाचा विकार बहुतेकांना होतो. याला डिस्पेक्षिया असें इंग्रजीत नांव आहे. घाईने जेवल्यामुळे अन्न पचन होत नाही, अगर फार पाणी पिण्यांत आले तर जठररस पातळ होऊन त्याची पचनक्रियेची शक्ति नाहीशी होते. अतिशय जेवणे, दारू, तंमाखु खाणारांना अजीर्णाचा विकार होतो. आंबट देकर येणे, पोटा फुगणे, मलमळ सुटणे, वांती होईल असें वाटणे, मलावरोध, उलट्या होणे ही चिन्हे अजीर्णाचीं होत. यकृत बिघडलें असतां अग्निमांद्य होतें. अग्निमांद्य झालें, अन्नपचन बरोबर झालें नाही, म्हणजे मलावरोधाचा विकार होतो.

**अतिसारः**—अजीर्ण व मलावरोध, हे कायम राहिले म्हणजे कोणाला पातळ जुलाब होतात. थंडीमुळे, कच्चे अन्न, घाणेरडे पाणी पोटांत जाणे वगैरेमुळे व साथीमध्ये अगर तापांमध्ये सुद्धा हा विकार होतो. ह्यामध्ये आंतड्यांचा दाह झालेला असतो. हा दाह असाच राहिला म्हणजे, अगर मलावरोध असल्यास आमांशाचा

## आहारशास्त्र.....,.....

विकार होतो. गरम गरम पदार्थ खाण्यांत आल्याने, अगर कडक जुलाब घेतल्याने आमांश होतो व त्यामुळे पोटांत कळ येते व आंव पडते. विशेषतः पावसाळ्यामध्ये हे विकार होतात. आमांश हा मोठ्या श्लेष्मावरणाचा विकार आहे. हा दाह वाढत गेल्यास रक्त, पू वगैरे पडू लागते. पोटांत मुरडून कळ येते, वारंवार शौचास जावे लागते. कधी कधी रोगी २-३ दिवसांत मरण पावतो. ज्यावेळी हा विकार बरेच दिवस राहतो त्यावेळी याला संग्रहणी असे म्हणतात. ह्यांत आंतड्यांना सूज येते, कांहीं पचत नाही, कांहीं खाल्ले तरी जुलाब होतात व पोटासूळ सुद्धां होतो. अन्न पचन न झाल्यामुळे व अन्न आतड्यांत कुजल्याने पोटांत वायु धरतो. त्यामुळे पोटांत कळ येते. कांहीं लोकांना इतका सूळ होतो की पोटात दाबले तरी कमी होत नाही. ह्या विकारांत सुद्धां आमांशाच्या त्वचेला अगर स्थानपरत्वे आंतड्याला सूज येऊन कळ येत असते. पोटांत जंत झाल्यास पोटांत दुखणे, उचकी हे विकार होतात. आमांश्यांत अन्न कुजल्यास शानतंतूच्या क्षोभाने आमांश्याचे स्नायु संकोचन पावून उचकी लागते.

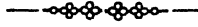
उलटी हा विकार तीव्र अजीर्णाच्या विकारचे चिन्ह आहे. अतिशय जेवण झाल्याने ज्या वेळी आमांश्याचा दाह होतो त्यावेळी उलटी होत असते.

साधारणपणे अन्न मार्गाच्या विकाराला कारण अन्न हेंच आहे. अन्नामध्ये सुधारणा केली असतां अगर त्या त्या रोगांप्रमाणे डॉक्टर वैद्यांची औषधे घेतलीं असतां हे विकार तात्पुरते शमतात.

शरिरांत जीं इंद्रिये आहेत त्यांची कार्ये परस्परांवर अवलंबून असल्यामुळे कोणचेहि एखादे इंद्रिय विघडले तरी त्याचा परिणाम सर्व शरिरावर होतो व एखादे इंद्रिय विघडल्यास इतर इंद्रिये आपले कार्य करण्यास असमर्थ होतात. शारिरइंद्रियविज्ञान शास्त्रदृष्ट्या सोईपरत्वे निरनिराळ्या विकारांची मांडणी जरी केलेली आहे तरी वरील तत्त्वे प्रत्येकाने लक्षांत ठेवावी व त्याप्रमाणे वागण्याचा प्रयत्न करावा.

## प्रकरण ३ रें

# पचन क्रियेसंबंधीं लक्षांत ठेवण्यासारख्या गोष्टी



प्रत्येक इंद्रियाची हालचाल प्रत्येकावर अवलंबून असते. यामुळे पोट बिघडलें तर आंतडी यकृत वगैरे हलुहळू बिघडावयास लागतात. आंतड्यामध्ये अन्न कुजलें, त्याचें पचन होऊन तें गुदद्वारे बाहेर पडलें नाहीं तर तेथें तें झडून आंतड्यांची नैसर्गिक गति बिघडवतात. ज्यावेळीं पोट बिघडलें असेल, भूक अगदीं लागत नसेल त्यावेळीं आंतडीहि बिघडलेलीं असावीत असें खुशाल समजावें. ह्या सर्वोचा विचार करतां आपण जें अन्न खातों त्याचें चर्वण आपल्या दांतांकडून बरोबर होत नाहीं, यामुळे तें पचन करण्याचा बोजा पोटावर पडतो. अपक्व अन्न व योग्य प्रकारें बरोबर चर्वण न झालेलें अन्न पोटाच्या द्वारे आंतड्यांत गेलें म्हणजे तेथें त्याचें क्षोभण सुरू होतें. अन्न तोंडांतून पोटांत आल्यावर तें आंतड्यांत जाईपर्यंत त्याच्यावर रासायनिक जठररस वगैरे यांचा परिणाम काय होतो याचें वर्णन मागें आलेच आहे. परंतु अर्धवट चर्वण केलेल्या अन्नाचें पचन न होतां तें आंतड्यांत कुजावयास लागतें व यामुळे आंतड्यांचा दाह होतो. याकरितां अन्न चर्वण करून खाणें हें किती महत्त्वाचें आहे हें ध्यानांत येईल. नैसर्गिकरीत्या आंतड्यांत अन्न पचन झालें म्हणजेच आपल्याला अन्नाच्या द्वारे शक्ति मिळते; व यामुळेच आंतड्यांच्या जोमदारपणांवर आपलें जिवीत कमी जास्ती होण्याचा संभव असतो. याकरितां आंतडी चांगल्या स्थितींत राहतील असा प्रयत्न केला पाहिजे. म्हातारपणांत आंतड्यांतील ग्रंथींची ताकद कमी झालेली असल्यामुळे पचनक्रिया मंद झालेली असते. यामुळे तरुणपणांत जेवढें अन्न पचविण्याची ताकद आपल्याला असते तेवढी पुढील वयांत रहात नाहीं, यामुळे वृद्धांच्या खाण्यांत येणाऱ्या अन्नांतील पौष्टिक भाग बाहेर पडून जातो. तांदुळ, साबुदाणा, बटाटे वगैरे अन्नांपासून आंतड्यांमध्ये पुतिभवन क्रिया होत नाहीं, यकृत व श्वासनलिकेच्या जवळ असणारी थॉयरोइड ग्रंथी यांच्यामध्ये पुतिभवन न होऊं देण्याचें सामर्थ्य आहे. प्राणिज व वनस्पतिज पदार्थ ज्यांत अल्ब्यूमीन आहे असे तूप, तेल, हरभरे वगैरे वातुळ पदार्थ नुसते



## आहारशास्त्र.....

खाण्यांत आले तर पुतिभवन क्रिया लवकर होते. याकारितां यांच्याबरोबर स्टॉर्च-युक्त पदार्थ, तांदुळ साखर वगैरे खाण्यांत आल्यास या पदार्थांच्या होणाऱ्या आम्ल तत्त्वामुळे पुतिभवन करणारे जंतु मरतात. आपल्यामध्ये जेवतांना ताक घेण्याची रीत आहे ती फार महत्त्वाची आहे. ताकांमध्ये लॅक्टिक एसिड असल्यामुळे आंतड्यांमध्ये जरी अर्धवट पचन झालेलें अन्न राहिलें तरी पुतिभवन क्रिया होत नाही. टॉयफॉइड, अंत्रिक सन्निपात यामध्ये ताक देण्याची आंगल वैद्यक विशारदांनीं नवीन चालू केलेली रीत व पूर्वापार चालू असलेली आपली ताक घेण्याची रीत किती शास्त्रोक्त आहे हें वरील वर्णनावरून ध्यानीं येईल. ताकाचे गुण आपल्या वाग्भटांत खालीलप्रमाणें सांगितलेले आहेत.

ताक हलकें, आंबट, किंचित् तुरट असून वातहारक, कफघ्न व दीपन पाचन करणारें असून संग्रहणी, पानथरी, पांडुविकार, विषांपासून झालेले विकार यांचा नाश करते. शिळें अन्न, कुजकें फार दिवसांचें मांस, सडलेली पालेभाजी खाण्यांत आल्यास आंतड्यांमध्ये पुतिभवन क्रिया होते. परंतु यकृत व थॉयराइड ग्रंथी यांचें कार्य बरोबर चालत असलें म्हणजे जंतूचें कांहीं चालत नाही. ज्यांचें नाक, डोळे, जीभ हीं इंद्रियें चांगलीं असतील त्यांना चांगलें व वाईट ताबडतोब समजतें. कृत्रिम तऱ्हेनें पाणी मारून विक्रीस आलेल्या भाज्या त्याचप्रमाणें मांसल पदार्थ यांच्या बाह्य देखाव्यावर मनुष्य भुलून जातो. त्यामुळे ताजें कोणतें हें वरवर पाहणाराला समजत नाही. आंतड्यांमधील वाहणारा क्षारयुक्त रस यामध्ये या जंतुचें चांगलें पोषण होतें; परंतु ताकांमध्ये लॅक्टिक एसिड असल्यामुळे जेवणाच्या शेवटीं ताक पिण्यांत आल्यास या जंतूची वाढ खुंटते. ताजीं फळें जेवणानंतर खाल्ल्यानें सुद्धां फायदा होतो. वनस्पतीयुक्त भाजीपाला खाणाऱ्या लोकांमध्ये मांसल अन्न खाणाऱ्यासारखी पुति भुवन क्रिया होत नाही, याचें कारण त्यांच्या अन्नामध्ये साखरेचा भाग विशेष असल्यामुळे त्यापासून होणाऱ्या आम्ल तत्त्वामुळे जंतु भरतात. बर्फयुक्त थंड पाणी व थंड कोल्डड्रिंक्स पिण्यानें आंतड्यांच्या, त्याप्रमाणेंच आमांशयाच्या नाजुक त्वचेवर परिणाम होतो. मलावरोधाचा विकार सुद्धां आंतडीं विघडवतो. आपल्या खाण्यांत येणारे असे कांहीं पदार्थ आहेत कीं, त्यांतील पौष्टिक भाग शोषला जाऊन मळ कमी झाल्यामुळे शौचाला साफ होत नाही. निरसें दुध,

## .....पचन क्रियेसंबंधी लक्षांत ठेवण्यासारख्या गोष्टी

ताक, ताजा भाजीपाला, द्राक्षे, मोसंबी, भाकरी, चपाती हे नेहमी सेवन करणाराला सहसा मलावरोध होत नाही. स्त्रियांमध्ये शौचाचा वेग आला असतां आळसाने दाबतात यामुळे त्यांना व वेळेवर न जेवणारांना सुद्धा मलावरोधाची संवय लागते. जननेंद्रिये वगैरे ग्रंथीचा फाजील उपयोग झाला तर ज्ञानतंतु आपले कार्य करण्यास असमर्थ होतात. अतिशय संभोग करणाऱ्या स्त्रीपुरुषांच्या आंतड्यांच्या कार्यांत व्यत्यय येतो, ज्ञानतंतु कार्य करीत नाहीत, यामुळे मलावरोध, अग्निमांद्य हे विकार होतात. याचा प्रत्येकाने विचार करून पहावा. पुरुषांमध्ये ज्याना पुप्रमेहाचा विकार झालेला असतो त्यांची प्रोस्टेट ग्रंथी बिघडून मलावरोध होतो. ज्या स्त्रिया निसर्गाचा वेग आलेला असतां कामामुळे मुद्दाम टाळतात त्यांच्या ज्ञानतंतूची व स्नायूंची शक्ति कमी होते व ज्ञानतंतूची शक्ति क्षीण झाली म्हणजे, आंतड्यांची नैसर्गिक मल बाहेर टाकण्याचीहि प्रवृत्ती कमी होते व त्यावर कितीहि औषधे घेतली तरी कार्य होत नाही. मलाचा व लघवीचा त्याचप्रमाणे इतर वेग थांबवू नयेत व थांबवले असतां काय परिणाम होतात ते आपल्या ( चरक ) वैद्यकांत चांगल्या तऱ्हेने सांगितले आहे.

शौचाचा अवरोध केल्यास पोट व डोकें दुखते, वायु सरत नाही, शौचास बंद होतें, मांडीच्या पोटरीस पेटके येतात, पोट फुगतें, अंग जड होतें इत्यादि विकार होतात.

ज्यावेळीं मलावरोधाची संवय लागते व अन्न पचन होत नाही तेव्हां पहिल्या प्रथम मृदु रेचक घेण्याची सुरवात होते व पुढें या संवयीमुळे त्या रेचक औषधाचा डोस लागू पडत नाही, नंतर कडक औषधांनी ज्ञानतंतूचे कार्य जास्त सुरू होतें. परंतु या कृत्रिम तऱ्हेने ज्ञानतंतूची शक्ति पूर्वीपेक्षा जास्त क्षीण होते. कित्येकांना जुलाबाची संवय एवढी लागलेली असते की, या संवयीने त्यांची आंतडीं कार्यच करीत नाहीत यामुळे भूक मंद होते, अन्न जात नाही, आयुष्य क्षीण होतें. यापेक्षां प्रथमतःच अन्नामध्ये फरक करणे उत्तम. पुष्कळ माणसे जेवतांना पाणी कमी पितात, त्यामुळे मळ घट्ट होतो व खाली साफ उतरत नाही. आपले मोठे आंतडे ५ फूट आहे. त्याचे तीन भाग केलेले आहेत. सिकम, कोलन व रेक्टम. ओंटीच्या उजव्या बाजूस ( लहान आंतड्यांचा व मोठ्या आंतड्यांचा संबंध

## आहारशास्त्र.....

होतो ती जागा ) कोलन, सिकमच्या वरच्या भागाला कोलन म्हणतात; व कोलनच्या शेवटच्या भागाला ( रेक्टम ) गुदद्वार म्हणतात. गुदद्वाराच्या वर जेथे आंतडें वळते त्या जागेला सिगमॉइड प्लेक्सर म्हणतात. मळ ज्यावेळीं बाहेर पडत नाही, त्यावेळीं तो या भागाच्या ठिकाणी अडकून रहातो. पुष्कळांना शौचाला एकदां जाऊन साफ झाले असें वाटते, परंतु मळ शिल्क राहून आंत जमून त्याच्या गांठी दगडासारख्या जमतात. याकरितां प्रत्येकांनै आठवड्यांतून एरंडेल तेलसारखें साधें रेचक अगर लिक्वीड पॅरफॉन १ औंस झोपतेवेळीं घ्यावे. सिकमच्या टोंकाला ( लहान आंतड्यांचा शेवट व मोठ्या आंतड्यांचा आरंभ ज्याला पुष्कळ लोक नळ म्हणतात ) एक पुच्छाकार टोंक असते त्याला अॅपेंडेक्स म्हणतात व ह्या भागाला ज्यावेळीं सूज येते तेव्हां त्याला अॅपेंडिसायटीज म्हणतात.

हल्लीं पुष्कळांना हा विकार होऊन अकार्ली मरण ओढवल्याचें नजरेस येतें. महात्माजीसारखे नैसर्गिक नियमानें चालणारे त्यांना सुद्धां हा विकार झाला होता. ह्या विकारांचा आंतड्यांशीं संबंध असल्यामुळे ह्यासंबंधींचें विवरण या प्रकरणांत केलेलें आहे. या विकाराचें कारण काय व याचा प्रतिबंध साधारणपणें प्रत्येकाला कसा करतां येईल हें ह्यांतील माहितीवरून ध्यानांत येईल. आंतड्यांचा जो मार्ग आहे व जेथें सीकमचा आरंभ होतो त्या जागेत मलाचा कांहीं अंश शिल्क रहातो हें मागें सांगितलेंच आहे. हा मळ तेथें सुकून राहिला, म्हणजे त्याचा दाब अपेंडेक्सवर पडतो. बेंबीच्या उजव्या बाजूला जरा खालीं सोअस स्नायु आहे त्याचा व अपेंडेक्सचा संबंध नजीक असल्यामुळे अॅपेंडेक्सचें तोंड जाड झालेलें असतें. धावतांना, सायकलवर बसतांना, उडी मारतांना, खालीं वर पाय होण्यानें स्नायूचा दाब अपेंडेक्सवर पडतो; व दाबामुळे दाह होण्यास सुरुवात होते. अॅपेंडेक्समध्ये मळ धट्ट झाला व त्यांत अडकला म्हणजे त्याचा आकार मोठा होतो.

अॅपेंडेक्स हा जरा अरुंद असल्यामुळे त्यामध्ये अडकणारा मळ बाहेर पडत नाही, यामुळे त्या जागेचा दाह होऊन ती जागा वाढत जाते. सोअस स्नायु व अॅपेंडेक्स यांच्या परस्पर दाबानें रुधिरामिसरणांत व्यत्यय येतो. रक्तामध्ये जंतु खाणारे पांढरे रक्तकण कमी होतात व त्यामुळे या इंद्रियांची संरक्षक शक्ति कमी होऊन आंतड्यांमध्ये जंतूची वाढ होते. अॅपेंडिसायटीझ हा कां

## .....पचन क्रियेसंबंधी लक्षांत ठेवण्यासारख्या गोष्टी

होतो याचें मुख्य कारण म्हणजे स्नायूचा दाब, मलावरोध व मळ शिल्क राहून तो घट्ट होणें, हेंच होय. मलावरोधासंबंधी काय काय केलें पाहिजे याचा उहापोह झालेलाच आहे तो वाचल्यास हा विकार टाळतां येईल. सोअस स्नायु व ॲपेंडेक्स याचा जो संबंध तो व पडणारा दाब एकाएकी टाळतां येणें अशक्य आहे.

पायावर पाय टाकून बसणें, त्याचप्रमाणें सायकलवर बसणें, धांवणें हें कमी प्रमाणांत केलेलें बरें, ह्या विकाराचें मूळ कसें सुरु होतें हें पाहूं. बेंबीच्या खालीं उजव्या बाजूला, चालव्या नंतर, धांवल्यानंतर, अगर सायकलवरून फिरल्यानंतर ज्यावेळीं दुखावा उत्पन्न होतो, तो प्रथमतः या भागांपासून होतो किंवा मलाविरोधांपासून होतो हें जाणणें जरूर आहे. हें पाहण्याकरितां आपला उजवा पाय वर करून एखाद्याला त्याचा हात बेंबीच्या उजव्या बाजूला दाबण्यास सांगून दुखावा होतो किंवा काय तें पहावें. यावेळीं जर दुखावा होईल तर हा विकार आहे असें समजून तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा म्हणजे शस्त्रक्रियेची पाठी न येतां मरणाचा प्रसंग ओढवणार नाही. आपल्याला हा विकार आहे असें कळल्यानंतर धावणें व सायकलवर बसणें सोडून दिलें पाहिजे. ॲपेंडेक्समध्ये अगर त्या जागीं एखादेवेळीं मळ जमून अगर वायु सांठून फार दुखावा होतो. वायूमुळें दुखावा असल्यास वातहारक औषध घेतल्यानें अगर जुलाब झाल्यानें तो दुखावा कमी होतो. कधीं कधीं गलग्रंथी वाढल्या, म्हणजे सुद्धां त्या विकारांचा जंतुद्वारे प्रादुर्भाव होतो. ॲपेंडेक्स हा शरीरदृष्ट्या चमत्कारिक स्थितींत असल्यामुळें त्याचा दाह वारंवार होतो. हा विकार इन्फ्लूएंझा किंवा सांथीचे विकार यामध्यें सुद्धां होण्याचा संभव असतो. अपेंडिसायटीजमध्ये आरंभीं जो दुखावा सुरु होतो तिकडे दुर्लक्ष करणारांना शेवटीं शस्त्रवैद्याच्या त्याचप्रमाणें मृत्यूच्या दरवाज्यांत उभे रहावें लागतें ! असो, अन्नमार्गाचे विकार हे अजीर्ण, अग्निमाद्य यांपासून होतात व यांचें मूळ कारण म्हणजे आपली घाईनें जेवण्याची संवय होय. घाईनें जेवण्यानें शरीर इंद्रियविज्ञानशास्त्र दृष्ट्या प्रत्येक इंद्रियाकडे जी विशिष्ट क्षोभण क्रिया ठरलेली आहे त्यांच्यामध्ये बाध येतो, यामुळें प्रत्येकाचें कार्य अर्धवट स्थितींत राहिल्यामुळेंच इंद्रियांना दुष्पट काम पडून कांहीं दिवसांनीं तींही इंद्रिये निबळ होतात व त्यामुळें आपल्याला हे विकार वारंवार होतात.

## प्रकरण ४ थें. पचनाचा काळ.



कोणतेही अन्न खाल्लें असतां आपल्याला तें पचतें किंवा अजीर्ण होतें, हें आमांशयाच्या ( stomach ) स्थितीवर अवलंबून आहे. भूक नसतांनो खाणें, खाल्यावर पुनः कांहीं खाणें, वगैरे गोष्टी अजीर्ण उत्पन्न करतात व आमांशयाची ताकद विघडवतात. आयुर्वेदानें अजीर्ण कां होतें, तें थोडक्यांत खालीलप्रमाणें दिलें आहे व त्याच्याबरोबर आमांशयाची स्थितीहि सांगितली आहे. आमांशयाची स्थिती चार प्रकारची आहे. थोडेंहि अन्न खाल्लें असतां पचत नाही त्याला मंदाग्नि म्हणावें. ( २ ) प्रमाणानें अगर प्रमाणापेक्षां जास्त खाल्लें असतां अन्न पचन होतें त्याला तीक्ष्णाग्नि म्हणावें. ( ३ ) एखादें वेळीं अन्न पचन होणें, एखादें वेळीं तें न पचणें याला विषमाग्नि म्हणावें. ( ४ ) सर्व काळ अन्न पचन होणें याला समाग्नि म्हणावें. यावरून आमांशयांची स्थिती कशी आहे हें समजून येतें. अन्न चांगलें पचन होण्यांकरितां आमांशयांतील रस व आंतड्यांतील रस हे चांगले वाहीले पाहिजेत. साधास्पतः पचनाला जड पदार्थ कोणते आहेत याचा आतां विचार करूं. कोणताही पदार्थ आमांशयांत गेला म्हणजे पचन झालाच पाहिजे असें समजू नये, तर तो आंतड्यांतही पचन झाला पाहिजे. मांस हें पचण्याला जड असतें. पालेभाज्यामध्ये **सेल्युलोज** असतात, मांसामध्ये संधानक पेशी ( Connective tissue ) असतात. साबुदाणा, टोपिओका ( Topioca ) यांच्यामध्ये स्टार्च असतो व तो चांगला चावून खाल्ला असतां आमांशावर त्याचें ओझें पडत नाही व तेथें त्यांचें पचन होत नाही. आमांशयांत अशा प्रकारचें अन्न कांहीं वेळ राहिले तरी त्यामध्ये आमांशयांतील रस मिसळतील तेवढेंच आंतड्यांमध्ये त्याचें खरें पचन होतें. स्टार्च पदार्थ कोणचाही असला तरी त्याचें चर्वण चांगलें झालें पाहिजे. पिकलेला बटाटा हा चांगला चर्वण करून खाल्ला असतां त्यामध्ये लाळेचें मिश्रण होतें व पचनाला हलकें जातें. स्टार्चयुक्त पदार्थ चांगले दांतानें चावून, जिभेनें इकडे

## पचनाचा काळ

तिकडे धोळवून खाल्ले असता, त्यांत लाळेचे चांगले मिश्रण होतें व त्यानंतर त्याचें साखरेंत रूपांतर झाल्यामुळे पचण्यास सोपें जातें. शिळे पदार्थ, बटाटा, सफरचंद कंद, कठीण व सुके पदार्थ ज्यांच्यामध्ये सेल्युलोज असतें, ते पचण्यास जड असतात, व ते आमांशयांत बराच वेळ पडून रहातात त्यामुळे आमांशयाला फाजील काम पडतें व शिवाय आंतज्यांकडूनही त्यांचें बरोबर पचन होत नाहीं. बकरा, बदकें यांची चरबी पचण्यास कठीण असते. अक्रोड, हॅझील नट्स, ह्यांमधील स्निग्ध द्रव्यांमुळे तीं पचण्याला जड असतात. तेलही पचण्याला जड असतें. स्निग्ध, आम्ल-पदार्थ ( Free-fatty acids ) तिखट, तुरट, उडणारीं तेलें असणारीं कांहीं फळे हीं पचन क्रियेमध्ये विघाड करतात. एका डॉक्टरनीं खालील प्रकारचे पदार्थ आमांशयांमध्ये किती वेळ रहातात, याचें अनुभवानें कोष्टक दिलेलें आहे.

१००	ते	२००	ग्रॅमस पिण्याचे पाणी	} २ तासपर्यंत आ- मांशयांत असतात.
२२०		,,	सोडा वॉटर	
२००		,,	चहा, कॉफी, दारू, बीअर वगैरे	
२००		,,	दूध	
१००		,,	उकडलेलीं अंडीं	

### २ ते ३ तास.

२००	ते	३००	ग्रॅमस कोको, दूध व कॉफी मलईसह
३००	ते	५००	,, पाणी, दूध व बीअर
१००		,,	उकडलेलीं, तळलेलीं अंडीं
१५०		,,	उकडलेली कोबी, बटाटे
७०		,,	बिस्कीटस

साधारणतः मनुष्य जें खातो, त्यावरच तो जीवंत रहात नसून त्याचें पचन कसें होतें यावरच त्याचें सर्व जीवन अवलंबून आहे. वरील कोष्टक कल्पना येण्याकरितां दिलेलें आहे.

### अन्न पचनाला लागणारी वेळ

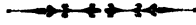
साधारणपणें कोणतेंही अन्न खाल्ले असतां खालीप्रमाणें वेळ लागतोः—	
तांदूळ	१ ते २ तास
चपाती	२॥ तास
वातुळ पदार्थ ( वाल, वाटाणा, शेंगा वगैरे )	३ ते ४ तास

## आहारशास्त्र.....

। बटाटा, कालीफ्लॉवर, कोबी	२॥ ते ३॥ तास
दूध	२ तास
साबुदाणा, जव, अरारुट, कांजी	१ ते २ तास
सफरचंद	३ ते ४ तास
हरभरा, मूग ( कच्चे )	२ <sup>३</sup> / <sub>४</sub> तास
लुची, पुरी, कचोरी	३॥ तास
पडवळ, हिरवें केळे, वांगें	२॥ तास
गाजर, सुकें खोबरें	३ तास
बेलफळ	२ तास
डाळिंब	१ तास
पिस्ता, अक्रोड	४ तास
आंबा	२ तास
फणस	३ तास
लोफ ( डबल रोटी )	३ ते ४ तास
मुगाचें कढण	१ तास
खिचडी	३ तास
दूधांत शिजवलेला भात	४॥ तास
पोहे	१। ताल
लाह्या	१। तास
जुन्या तांदुळाचा मंड	१ तास
गूळ, साखर	३ तास
मिठाई	३ तास
उकळलेला मोठा मासा	३ तास
लहान मासे	२॥ तास
कच्चे अंडें	३ तास
अर्धवट उकळलेलें अंडें ( Half boiled )	३ तास
पूर्ण ,, ,, (Full boiled egg)	३॥ तास
मांस, मेंढी, बकरा	३ तास
तळलेलें मांस	४ तास

## प्रकरण ५ वें.

# आहाराचा पचनेंद्रियांवर होणारा परिणाम



जन्मापासून ज्यांचीं मुलें मांसाहारावर रहातात, त्यांचीं आंतडीं वनस्पत्याहारी मुलांपेक्षां आंखुड असतात. चीन व जपानी लोक यांच्यामध्ये युरोपियन लोकांपेक्षां  $\frac{1}{3}$  ने तीं जास्त लांब असतात. आमांशयांतील रसांमध्ये अन्नांप्रमाणें फेरफार होत असतो. मांस खाल्ले असतां आमांशयांतील रस मांसामधील संधिकारक पेशी ( Connective tissue ) चें पचन होण्याकरितां जास्त सुटतो. भाकरी खाण्यांत आल्यास, आमाशयांतील पेपसीन जास्त वहातें. अन्नांचा वास आल्यानंतर ताबडतोब लाळ सुटूं लागते, त्याचप्रमाणें आमांशयांतील रस वाहूं लागतो व अन्न पोटांत गेलें म्हणजे त्याची क्रिया वाढते. दांताकडून भाकरी अगर चपातीचा तुकडा चांगला चर्वण झाला म्हणजे, त्यांत लाळ मिसळते व तो गोळा गळ्याच्याद्वारां आमांशयांत जाणें सोपें जातें. आपण जर चांगलें चर्वण केलें नाहीं तर घशांमध्ये तो गोळा अडकतो व तो खालीं जाण्याकरितां पाण्याची जरूरी लागते, शिवाय त्यामध्ये लाळेचें मिश्रण बरोबर न झाल्याकारणानें आमांशयांवर भार पडतो तो निराळाच. लाळेमध्ये टायलीन ( Ptylin ) म्हणून एक तत्त्व आहे, त्याचा अन्नांमधील पिष्टमय भागांवर ( स्टार्च ) विशिष्ट परिणाम होतो. ह्या स्टार्चचें साखरेंत रूपांतर होतें व त्या साखरेचा शरिरामध्ये ज्वलन क्रियेकडे उपयोग होतो. लाळ ही जंतुनाशक असल्यामुळें अन्नांमधील जंतु मारण्याचें कार्य तिच्याकडून होतें. कुठ्याला जर जखम झाली तर तो जिभेनें ती एकसारखी चाटत असतो व यामुळें ती जखम लवकर भरून येते. गळ्यामध्ये थॉयराइड ग्रंथी आहे. ती जर कापली तर तेथें होणारी जखम लाळेमुळें निर्जेतुक होऊन भरून येते. आमांशयांमधील रसामध्ये हायड्रोक्लोरीक असिड असतें व या असिडमुळें जंतूचा नाश होत असतो. हें प्रयोगानें सिद्ध झालेलें आहे. आपण हायड्रोक्लोरीक असिडमध्ये मांसाचें तुकडे ठेवले तर ते न नासतां २।४ दिवस तसेच राहूं शकतात. आमांशयांमध्ये



## आहारशास्त्र.....

काही विकारांत ह्या असिडची शक्ति कमी होते; त्यामुळे अन्न आमांशयांमध्ये पडून राहून तेथेच कुजते. कॉलेन्यासारखी सांथ असेल तर कधीही कच्चे अन्न खाऊं नये. जंतुनाशक धर्म व पचनक्रिया करणे हा या असिडमध्ये गुण आहे. आमांशयांमध्ये अन्न पचन झाले नाही तर लहान आंतज्यांमध्ये ते पचन होतें. आमांशयांतील असिड कमी झाले म्हणजे अन्न पचन होत नाही व जंतुनाशक क्रिया होत नाही व त्यामुळे इतर विकार उद्भवतात.

आमांशयांतील पेपसीनचे कार्य अल्ब्युमीनसारख्या पदार्थांवर होतें तें या असिडमुळेच होतें. आमांशयांतील ग्रंथीमधून जें वहातें त्याला पेपसीनोजन म्हणतात व त्यांच्यावर या असिडचे कार्य झाल्यानंतरच पेपसीन तयार होतें. आमांशयांतील (stomach) पचनक्रिया या दोन तत्त्वांमुळेच होतें. अंडी मांस यांचे पचन या दोहोंच्या मिश्रणामुळेच होतें, हें लक्षांत बाळगलें पाहिजे. आमांशयांमध्ये अल्ब्युमीनयुक्त जे पदार्थ असतात ते पेपसीनमुळे आमांशयांत शोषले जातात व अवशिष्ट भाग आंतड्यांत जातो. तेथे हे पेपटोनयुक्त पदार्थ आंतड्यांतील एक प्रकारच्या रसांमुळे (ferment erepsin) अभिनो असिड्स होतात. हे क्षार लहान आंतज्यांमध्ये आढळतात. अल्कोल व साखर यांचे थोड्या प्रमाणांत आमांशयांमध्ये शोषण होतें. पाणी थोडा वेळ आमांशयांत राहून नंतर आंतज्यांत जातें. १ पाईट पाणी प्यालें तर अर्धा तास तें आमांशयांत रहातें. आमांशयांमध्ये विकार असल्यास तेंच पाणी २।३ तास राहूं शकेल, पण त्यामुळे आमांशयाची जी एक प्रकारची हालचाल होते (Peristaltic Movements) त्यांमध्ये व्यत्यय येतो. गरम पाणी, थंड पाण्यापेक्षां लवकर आंतज्यांमध्ये जातें. अतिशय थंड अगर अतिशय उष्ण पदार्थ खाण्यांत आल्यास आमांशयांवर वाईट परिणाम होतो. बर्फाचे पाणी नेहमी पिण्यांत आलें असतां पोटशुलासारखे विकार होतात. आमांशयांतील अंतस्त्वचे मधून हा रस वहात असतो, त्या त्वचेवर नाना प्रकारच्या उष्ण थंड पदार्थांचा परिणाम होतो व त्यामुळेच अग्निमांद्यासारखे विकार जडतात. मनावर परिणाम झाला तर ह्या रसांचे कार्य बंद होतें व त्यामुळे आपली एका-एकी भूक नाहीशी होते. अल्कोलमुळे आमांशयांतील रस जास्त वहातो. अल्कोलमध्ये पाणी घातलें तर त्यापेक्षां चांगले कार्य होतें. अशा तऱ्हेने जो

## .....आहाराचा पचनेंद्रियांवर होणारा परिणाम

आमांशयांतील रस वहातो, त्यामध्ये हायड्रोक्लोरिक असिड जास्त असते, परंतु पचन करणारे पेपसीन कमी असते. अशी स्थिती आम्लपित्तामध्ये आढळते. मसालेदार, तिखट, उष्ण वगैरे पदार्थांमुळे वरीलप्रमाणेच परिणाम होतो. अम्लपित्ताच्या रोग्यांनी कधीही मद्य सेवन करू नये. तिखट, तेलाचे मसालेदार पदार्थ, यामुळे अंतस्त्वचेचा दाह होऊन वरीलप्रमाणे परिणाम होऊन आमांशय कांहीं कालाने विघडून जातो. ज्यांची पचनक्रिया मंद झालेली आहे, ते जेवणानंतर आमांशयांतील रसाचे कार्य वाढण्याकरतां दारू घेतात, परंतु आरंभी तात्पुरता फायदा वाटला तरी यापासून नुकसान होतें. हायड्रोक्लोरिक असिड जास्त वाढले तर भाकरी, चपाती यांमधील स्टॉर्चचे पचन होत नाही. दूध, पाणी, यामुळे सुद्धां आमांशयांतील रस वहातो परंतु तो कमी असतो. दूध निवाले असतां त्यामधील केसीन निराळे होते व दुधाचा अवशिष्ट भाग आंतड्यांत जातो व अलब्युमीनयुक्त भागांचे २।३ तासांत पचन होतें. अंब्यामुळे सुद्धां थोडा रस वहातो व यामुळेच कच्चे अंडे पचण्यास जड असते, परंतु शिजवलेले अंडे लवकर पचन होऊ शकते. मजातंतूचे विकार, चिंता, अजारीपणा, यामुळे मनुष्याला भूक तहान लागत नाही, यावेळीं हा रस वहाणेच मनांवरील परिणामामुळे बंद होतें, अशा वेळीं अगोदर थोडेंसे पाणी प्याले असतां रस वहाण्याचे कार्य सुरू होतें. सोडावॉटर, ब्रॅडी घालून केलेले पाणी, यामुळे साध्या पाण्यापेक्षां चांगले कार्य होतें. भाकरी, चपाती, यामध्ये स्टॉर्च असल्यामुळे त्याला हायड्रोक्लोरिक असिड कमी लागते, याकरितां हें असिड जास्त वहाते अशा लोकांनी भाकरी खाऊ नये. आमांशयाला सूज आली म्हणजे असिड वहात नाही, अशा लोकांनी मांसाहार करू नये. मांसाहाराचे पचन होण्यास या असिडची जास्त जरूरी लागते अशा वेळीं, साबु दाणा, अरारोट यांची पेज करून घ्यावी. हे पदार्थ चांगल्या स्थितीत पोटांमधून जातात, त्यांच्यावर पॅन्क्रिआस रसाचे कार्य होऊन ते आंतड्यांत जातात व तेथे त्यांचे साखरेमध्ये रूपांतर होतें. पोटाचे विकार (stomach) असतांना अशा प्रकारचे अन्न सेवन केले असतां आमांशयाला विश्रांती मिळते व आंतडीं तें कार्य उत्तम करू शकतात. आमांशयांतून तें अन्न आंतड्यांमध्ये आमांशयांतील स्रायुंमुळे पुढें ढकलले जाते व त्यांचा संबंध आंतड्यांच्या

## आहारशास्त्र.....

अंतस्त्वचेच्या आवरणांत ( epithelium ) असलेल्या ग्रंथीर्शी येतो. येथे Prosecretin वर परिणाम होऊन त्याचे रूपांतर secretin मध्ये होतें. मज्जातंतु अगर रुधिराभिसरणाच्या द्वारे ग्रंथीवर परिणाम होऊन त्यांतून रस वाहू लागतो. हें सर्व आंतज्यांमध्ये असणाऱ्या हायड्रोक्लोरीक असिडचा परिणाम झाल्यानंतर होतें. त्याला Prokinase म्हणतात व त्याचे अँकिटव्ह फरमेंट kinase होतें. किनेसी तत्व असल्याशिवाय पँक्रिआझीक रसांचा अलब्युमीन पदार्थावर परिणाम होत नाही. ह्यांचा संबंध आल्यानंतरच पूर्ण पचन होतें. फरमेंटसच्यामुळेच अन्नांमध्ये रासायनिक फेरफार होत असतात; व ह्या फरमेंटसच्या थोड्याशा भागानें कार्य होतें. पँक्रिआझीक रसांमधील प्रोट्रिपसीन याच्या किनेसीमुळेच ट्रिपसीनमध्ये रूपांतर होतें व नंतर अलब्युमीन पदार्थाचे अवशिष्ट भागांचे पचन होतें. आमांशयांमध्ये पेपटोनस तयार होतात, त्यांचे पुढे अमिनो असिडमध्ये रूपांतर होतें व हीं असिडस ड्यूओडि-नमध्ये सांपडतात. पँक्रिआझमध्ये ट्रिपसीन सोडून पँक्रिआटीन व स्ट्रीपसीन ( Trypsin ) हीं तत्त्वे आढळतात. पँक्रिआटीन हें शर्करायुक्त पदार्थांचे ( carbohydrates ) माल्टोज व सूक्ष्म स्वरूपांत साखर मध्ये रूपांतर करतें. व स्ट्रीपसीन पित्तामध्ये असलेल्या क्षारांमुळे चरबी वगैरे स्निग्ध पदार्थांचे पचन करतें. स्निग्ध, चरबीयुक्त पदार्थांचे द्रव पदार्थांत रूपांतर होतें व नंतर पचन होतें. लोणी हें ताबडतोब द्रव रूपांत येतें. चरबी जरी पातळ झाली, तरी शरीरामध्ये शोषण होण्याकरितां पँक्रिआझमधील **स्ट्रीपसीन ( steapsin )** या तत्त्वाचा तिच्यावर परिणाम झाला पाहिजे. चरबीचे ग्लिसरीन व चरबीयुक्त क्षारांमध्ये रूपांतर होतें. ग्लिसरीन हें पाण्यांत मिळू शकतें, चरबीयुक्त क्षारांचे पित्तामधील व आंतज्यांमधील रसांच्या क्षारांमुळे सावणासारखें पांढरें मिश्रण होतें. हें मिश्रण आंतज्यांमध्ये शोषलें जातें व नंतर पुनः शरीरामध्ये चरबी तयार होते. चरबी पचन होण्याकरितां पित्ताची अत्यंत जरूरी आहे. पित्ताशय नलिकेचे तोंड बंद झालेलें असेल तर पित्त वहात नाही व त्यामुळे हे स्निग्ध पदार्थ आंतज्यांत पडून रहातात; रोग्यांचा मळ पाहिला असतां हें आढळून येतें. यकृताचे त्याप्रमाणें पँक्रिआझचे कार्य बंद झालें म्हणजे चरबीचे पचन न होतां ती शौचाच्याद्वारे पडून जाते व रोगी क्षीण होऊं लागतो. पँक्रिआझमधील जीं

## ..... आहाराचा पचनेंद्रियांवर होणारा परिणाम

तीन तत्त्वे सांगितलीं, त्यांचा विशिष्ट पदार्थांवर निरनिराळा परिणाम होतो. स्निग्ध पदार्थ व मांस यामुळे पित्त जास्त वहाते. आंतड्यांमध्ये पित्त असले तरच पॅक्लिआटीक तत्त्वांचे कार्य लवकर सुरू होतें. शिवाय अन्नाचें चांगलें पचन होणें, व शौचास साफ होणें ह्या क्रिया होतात. ज्यांचे पित्त बरोबर वहात नाही त्यांना मलावरोधाचा विकार होतो. हीं सर्व फरमेंटस अन्नांमध्ये मिळाल्यानंतर आंतड्यांमध्ये एक प्रकारची गति उत्पन्न होते व त्यामुळेच योग्य पचन होऊन विशिष्ट भाग त्या त्या इंद्रियांकडे पोचले जातात. लाळ व पॅक्लिआझमधील रसांचें कार्य शर्करायुक्त पदार्थांवर आंतड्यांतील रसांप्रमाणें होत नाही. लाळ व पॅक्लिआझमुळे सर्वच अन्नांचे साखरेंत रूपांतर होत नाही. साखर होऊन जो अवशिष्ट भाग राहिल त्याचे डेक्सट्रीन व माल्टोज यांमध्ये रूपान्तर होतें. माल्टोज व डेक्सट्रीन एक होऊन त्याचें ब्रेप शुगरमध्ये रूपान्तर होतें; व हीच साखर यकृतामध्ये ग्लायकोजन या नांवानें साठून राहते. ही साखर प्रत्येक पदार्थांप्रमाणें निरनिराळ्या प्रकारची होते व त्या त्याप्रमाणें तिला नांवें आहेत. आंतड्यांमध्ये **परीपसीन** म्हणून तत्त्व असतें त्याचा अलब्यूमीन पदार्थांवर परिणाम होतो.

निरनिराळ्या अन्नांचा निरनिराळ्या प्रकारें आंतड्यांच्या हालचालीवर परिणाम होतो. स्निग्ध पदार्थांमुळे आमांशय व आंतडी यांच्या गतिमध्ये मंदपणा येतो. स्निग्ध पदार्थ जास्त खाण्यांत आल्यास आंतड्यांवर दाहक परिणाम होतो. उदाहरणार्थ—एरडेल तेल. पालेभाज्यापासून जास्त मळ तयार होतो, त्यांच्यामुळे आंतड्यांची गति वाढते व त्यांमध्ये पोषक भाग कमी असल्यामुळे त्याचा शरिराला फायदा हात नाही. अन्न चांगलें न शिजलेलें, चर्वण न केलेलें व त्यांचे आंतड्यांमध्ये अपूर्णावस्थेंत अपचन झालेले असेल तर आंतड्यांवर सर्व दाब पडतो. अशा प्रकारें ज्याला खाण्याची संवय लागली म्हणजे त्याच्या आंतड्यांला जास्त मेहनत पडते व हळुहळु बाह्यविकार होऊं लागतात. आमांशय व आंतडी यांकडून कोणते पदार्थ पचन होतील हें अगोदर विचारांत घेतलें पाहिजे.

भाजलेलें अंडें, आमांशयांत चांगलें पचन होत नाही, परंतु आंतड्यांत त्याचें पचन होतें. काहीं पदार्थ असे असतात कीं, ते या दोन्हीं इंद्रियांकडून पचले जात नाहींत. उ. वाल, वाटाणा, इत्यादि वातुळ पदार्थ. ह्या पदार्थांच्या

## आहारशास्त्र.....

बाह्य सालीमध्ये पोषक द्रव्य असते व आंतल्या भागांमध्ये स्टार्च व अलब्युमीन असतो व ह्यामुळेच हे पदार्थ पचणे जड जाते. इतर वनस्पत्याहारामध्ये प्रोटीड, स्टार्च व क्षार आणि त्यांमधील सेल्युलोज पदार्थांचे पचन बरोबर न झाल्यामुळे आंतड्याची गति वाढते व पोषक भाग शरीरामध्ये पचला जात नाही. खातांना अगर पितांना एक प्रकारचे जंतु ( Fermentive fungi ) आपल्या पोटांत जात असतात. या जंतूंचा सेल्युलोजवर परिणाम होतो. सेल्युलोजचा पोषक असा कांहीं उपयोग होत नाही. या जंतूमुळे सेल्युलोज-मधील पोषक द्रव्ये निराळीं होतात व तेवढाच भाग उपयोगी होतो. शिवाय याच्यामुळे पोटांत वायु होतो व मळ बाहेर पडण्यास तो उपयोगी पडतो. या जंतूंचा अर्धवट पचन झालेल्या अन्नावर परिणाम होऊन ते पदार्थ आंतड्यामध्ये कुजण्याकडे उपयोग होतो. एखाद्याने मांस बरेच खाल्ले तर त्यामधील पचन न झालेला भाग मोठ्या आंतड्यांत जातो व त्यांवर या जंतूंचे कार्य सुरू होते. मोठ्या आंतड्यामध्ये या जंतुच्यामुळे पचन होणाऱ्या अन्नाचा कांहीं भाग शोषला जातो परंतु त्यापासून वाईट विपारी परिणाम भोगावे लागतात. मलावरोधासारखे विकार होतात व डोके दुखणे, मळमळ सुटणे, भूक मंद होणे, हुषारी नसणे हीं लक्षणे होऊं लागतात. मलावरोध असेल, तर अलब्युमीनयुक्त पदार्थ लवकर कुजूं लागतात. अशा वेळीं सारक अशीं एरेटेड वॉटर्स घेतलीं तर शौचाला साफ होऊन ही क्रिया कमी होते. ताकांपासून लॅक्टिक असिड जंतु उत्पन्न होतात, त्याचाही असाच उपयोग होतो. शर्करायुक्त पदार्थांवर या जंतूंचे मारक कार्य होते व ते पदार्थ सडू देत नाहीत. ताकाचा मोठ्या आंतड्यांतील जंतु मारण्याकडे चांगला उपयोग होतो व म्हणूनच ताकाचे महत्त्व आपल्या जेवणांमध्ये मुख्य मानलेले आहे. अन्नाचे पचन आंतड्यांमध्ये होतांना त्यामधील पाण्यासारखा पदार्थ शोषला जातो व अवशिष्ट सुका भाग मोठ्या आंतड्यामध्ये रहातो, हा मळ वेळेवर बाहेर पडला नाही तर तो घट्ट होतो. मांसाहारी लोकांमध्ये हा मळ घट्ट होतो, परंतु त्यांच्या खाण्यामध्ये शर्करायुक्त पदार्थ आल्यास मळ पातळ रहातो. शर्करायुक्त पदार्थांमुळे एक प्रकारची फेनीभवनक्रिया सुरू होते व त्याची आंतड्यांची गति वाढविण्यास व मळ बाहेर पडण्यास मदत होते. स्टार्चयुक्त पदार्थ जास्त खाण्यांत आल्यास

## .....आहाराचा पचनेंद्रियावर होणारा परिणाम

अतिसारासारखे विकार होतात व नुसता मांसाहार केला तर मलाबरोधासारखे विकार जडतात. अन्नांमध्ये स्टार्च फार असल्यास, मळामध्ये स्टार्च आढळतो. कारण सर्वच स्टार्चचे पचन होत नाही. मळ तपासला असता त्यांमध्ये, जंतु, आंतड्यांतील अर्धवट पचन झालेले रस असे पदार्थ सांपडतात. अन्नाचे पचन झाले म्हणजे मोठ्या आंतड्यांत मळ घेऊन पडतो, मळामुळे तेथील मजातंतुवर दाब पडतो व एक प्रकारच्या दाहामुळे गुदद्वाराचा स्नायुमुळे तें द्वार खुलले जाऊन मळ बाहेर पडतो. रोजच्या रोज नियमीत वेळीं शौचाला गेले म्हणजे ही कळ कशी येते, हें ज्यांचे त्याला कळून येते; ही कळ आल्यानंतर ताबडतोब शौचाला गेले पाहिजे, यामध्ये जर टाळाटाळ झाली तर ही कळ येणे हळु हळु बंद होते; व त्या बाजूचे मजातंतु शिथिल होऊन त्यांचे कार्य बंद होते. अन्न पचनावर मनाचा मोठा ताबा आहे ही गोष्ट प्रत्येकानें लक्षांत बाळगिली पाहिजे. अन्नसेवन करतांना मन नेहमी प्रसन्न ठेविले पाहिजे. जेवतांना इकडे तिकडे पाहणे, बोलणे, यामुळे अन्नरस सुटण्यामध्ये व्यत्यय येतो. लहान मुलांना जेवतांना खेळू देऊ नये. त्यावेळीं त्यांचे लक्ष खेळण्याकडे लागल्यास अन्नाचे पचन बरोबर होत नाही, याकरितां त्यांचे लक्ष जेवणाकडेच लागेल अशा तऱ्हेनें खबरदारी घ्यावी.

### प्रकरण ६ वें

## आहाराचा इतर इंद्रियांवर होणारा परिणाम

आंतड्यांमध्ये अन्न पचन झाल्यानंतर पोषक भाग शिरेच्या द्वारे यकृतांत जातो. यकृतामध्ये शरिराला विघातक अशा विषारी पदार्थांचा नाश होत असतो. जे जंतु हायड्रो क्लोरिकॅसिडनें मरत नाहीत ते यकृतांत शिरेच्या ( Portal vein ) द्वारे गेल्यानें मरतात. यामुळे त्वचेच्या द्वारां विष गेले असतां ताबडतोब मृत्यु येऊं शकतो, परंतु आमांशयांत हें विष गेले असतां मृत्यु येणे लांबू शकते, अगर मनुष्य जिवंत राहू शकतो. याला उदाहरण म्हणजे सर्पांचे विष होय. हें

## आहारशास्त्र.....

त्वचेला चावा घेतल्यामुळेच मृत्यु आणते. आपल्या शरिरांत यकृत हे महत्त्वाचे इंद्रिय आहे व त्याचे कार्य सुरळीत रहाण्याकरिता योग्य त्या पदार्थाची निवड आपण केली पाहिजे. अन्नांमध्ये अलब्युमीन वगैरेसारखे पौष्टिक पदार्थ नसले तर यकृताची क्रिया बरोबर चालत नाही. यकृतामध्ये अलब्युमीनॉइडल बॉडिज तयार होतात व त्यांच्यामुळे सोमल, पारा, सारख्या विषारी पदार्थांपासून संरक्षण होते.

रक्तामधील विष मारण्याचा यकृताचा धर्म आहे. अलकोल, तंबाखू, वगैरे पदार्थ वारंवार वापरण्यांत आले तर हळुहळु यकृताची ही शक्ति नाहिंशी होते व त्यामध्ये दाह उत्पन्न होऊन सूज येते. अलब्युमीनस पदार्थांमधील विषारी परिणाम यकृताच्या द्वारे कमी होतात व अमोनीया वगैरे तत्त्वे लष्वीच्या द्वारे युरीआ म्हणून बाहेर पडतात.

हे अमोनियाचे विषारी परिणाम कमी करण्याचे यकृताचे कार्य अत्यंत महत्त्वाचे आहे. यकृताचा विकार असतां, अलब्युमीनयुक्त पदार्थ रोग्याला देतां कामा नये. यकृतामुळे ज्याप्रमाणे युरिआ बनतो, त्याचप्रमाणे स्टार्चयुक्त पदार्थांवर सुद्धां खालीलप्रमाणे कार्य होतें. यकृतामध्ये स्टार्चपासून उत्पन्न होणारी साखर ग्लायकोजन म्हणून सांठवलेली असते. ही साखर ( Glycogen ) यकृतामधील एका तत्त्वामुळे, बनली जाते व तिचा उपयोग वेळपरत्वे निरनिराळ्या इंद्रियांना होत असतो. स्नायूंमध्ये ( muscles ) ह्या साखरेचा सांठा असतो. स्नायूंना ज्यावेळीं काम पडते त्यावेळीं ह्या साखरेची मदत होत असते.

यकृतामध्ये जी साखर असते तिचा उपयोग झाला नाही, म्हणजे तिचे चरबीमध्ये ( Fat ) रूपांतर होत असते. यकृतामधून पोषक द्रव्ये लोअर व्हेनानेव्हा मधील शिरेच्या द्वारे हृदयांत जातात. हृदयाची शक्ति चांगली अगर वाइट रहाणे हे पोषक तत्त्वांवर अवलंबून आहे. आपण जर वारंवार पेय पदार्थ फार घेतले तर त्याचा परिणाम हृदयाच्या आंतल्या स्नायूंवर होतो व त्यावर दाब पडल्यामुळे त्याचा आकार वाढतो. अलब्युमीन विशिष्ट पदार्थ नेहमी खाण्यांत आले तरीसुद्धां वरीलप्रमाणेच फरक होऊं शकतो. हृदयाला

## .....आहाराचा इतर इंद्रियांवर होणारा परिणाम

ताकद देण्याकरिता व हृदय मजबूत राखण्याकरिता शर्कराविशिष्ट युक्त पदार्थ ( Carbohydrates ) च उत्तम असें म्हटलें पाहिजे. मद्य, चहा वगैरे फार घेण्यांत आल्यास हृदयावर वाइट परिणाम होतो, अन्नांमध्ये वारंवार अशा प्रकारें चुकी होत गेली म्हणजे रक्तवाहिन्यामध्ये सुद्धां फरक होतो, त्या ठिसुळ बनतात, त्यांचें संकोचन प्रसरण कार्य मंदावतें व हायब्लड प्रेशर सारखे विकार होऊं लागतात.

तंबाखु, चहा यांचें प्रमाणांबाहेर सेवन करणाऱ्या वर्गांमध्ये रक्तवाहिन्यांवर परिणाम होतो. रक्तवाहिन्या विघडतात एवढेंच नव्हे तर इंद्रियेंसुद्धां विघडूं लागतात. सर्व गोष्टी अन्नावर अवलंबून आहेत. मनुष्य ज्याप्रमाणें अन्न घेईल त्याप्रमाणें त्याच्या रक्तावर परिणाम होत असतो. पाण्यासारखे पेय पदार्थ जास्त पिण्यांत आले तर रक्तामध्ये पातळपणा येतो व त्यामधील पाण्यांचा भाग लघ्वी, घाम या रूपांत बाहेर पडतो. पाण्यामध्ये जीवनीय तत्त्वे असलीं तरी पोषक द्रव्ये कमी असल्यामुळे मनुष्य सडपातळ राहिल्यास नवल नाही.

रुक्ष अन्न खाल्लें तर रक्त घट्ट (Inspissated) होतें. गरम चहा घेतल्यास घाम बाहेर येऊन वरीलप्रमाणेंच रक्ताची स्थिती होते. हा रक्तामधील घट्टपणा तात्पुरता असतो. पेशीमधील ( Tissues ) आर्द्रभाग रक्तस्त्राव झाल्यास त्यांमधून जातो. अन्नामध्ये अल्ब्युमीन व पुरेसें पोषक अन्न नसलें तरी रक्तामध्ये पातळपणा रहातो. प्रत्येक व्यक्तीच्या रक्तामध्ये नेहमीं फरक आढळू शकतो व हें प्रत्येकांच्या आहार विहारांवर अवलंबून असतें.

रक्त तपासलें असतां त्यांमध्ये स्टार्च, स्निग्ध द्रव्य व अलब्युमीन जास्त असतो, शिवाय निरनिराळे क्षार असतात. रक्तामध्ये अलब्युमीन असणें अत्यंत महत्त्वाचें आहे. हा जर कमी असेल तर रक्तामध्ये आर्द्र भाग जास्त राहून त्याचा रक्तामधील हिमोग्लोबीन तत्त्वावर परिणाम होतो; परंतु त्याच्याबरोबरच अलब्युमीनयुक्त पदार्थ जास्त खाण्यांत आले तर शरीराला विघातक अशा युरिक ॲसिडचा सांठा जास्त वाढत जातो, जे नेहमीं मांसाहार करतात, त्यांच्यामध्ये युरिक ॲसिडसारखे विकार होतात. मांसाहार त्याप्रमाणें वातुळ पदार्थांत ( Legumin ) Purin तत्त्व असतें, त्यामुळे



## आहारशास्त्र.....

युरिक ॲसिड तयार होतें. रक्तामध्ये साखर ०.१ परसेंट असते. सर्वच साखर यकृतामध्ये सांठवली जात नाही, परंतु तिचें प्रमाण वाढल्यास मूत्रपिंडाच्या द्वारे ती निघून जाते. स्टार्चयुक्त पदार्थांवर नेहमी रहाणाऱ्या वर्गामध्ये मधुमेहासारखे विकार होऊं शकतात. यकृतामध्ये असणारी साखर याचें पॅन्क्रिआझमधील असणाऱ्या एक प्रकारच्या तत्वामुळे ज्वलनक्रियेत उपयोग होतो; कारण पॅन्क्रिआझ हे इंद्रिय काढून टाकलें, अगर त्या इंद्रियाच्या कार्यांत व्यत्यय आला तर मधुमेहाचा विकार होतो असें प्रयोगदृष्ट्या सिद्ध झालेलें आहे. अलब्युमीन, चहा, कॉफी वगैरे पदार्थामुळे रुधिराभिसरणांवर उत्तेजक परिणाम होतो. रक्तांच्या द्वारे इंद्रियाला पोषक भाग मिळत असतो व निरूपयोगी असे युरियासारखें विपारी पदार्थ ज्यावर यकृताचा परिणाम होत नाही ते रक्तामधून मूत्रपिंडांमध्ये येतात.

मद्य, तिखट, मसालेदार पदार्थ यांचा मूत्रपिंडाच्या पेशींवर परिणाम होतो, व त्याचा दाह झाल्यामुळे लघ्वीमध्ये निरनिराळीं तत्वे सांपडतात. मांसाहारी प्राण्यांचे मूत्रपिंड लवकर विघडूं शकतात, तसें वनस्पतित्याहारी वर्गामध्ये होत नाही. मूत्रपिंड विघडल्यामुळे युरिक ॲसिड बाहेर जात नाही व त्यामुळे संधिवातासारखे विकार होतात. मांसाचे पदार्थ जास्त खाण्यामुळे व त्यांचा संबंध गळ्यांतील थोयराइड ग्रंथीशीं असल्यामुळे मधुमेहासारखे विकार होतात. थोयराइड ग्रंथीचा पचन क्रियेमध्ये साखरेशीं संबंध असल्यामुळे तिचें कार्य फाजील झालें तर लघ्वींतून साखर फार जाऊं लागते. व थोयराइड ग्रंथीचें कार्य बंद झालें म्हणजे साखर जाणें कमी होतें, हें प्रयोगा-अंती सिद्ध झालेलें आहे. या ग्रंथीचें कमी जास्ती होणारें कार्य, स्टार्च अगर साखरयुक्त पदार्थांवर अवलंबून नसून नुसता मांसाहार करणारामध्ये हें आढळून येतें. थोयराइड ग्रंथीच्या फाजील स्त्रावामुळे अलब्युमीनमधील कॅरबो हायड्रेट परिमाणूवर परिणाम होतो. पॅन्क्रिआझचें कार्य सुरू असेल तर साखर जाणें कमी होत नाही. थोयराइड व पॅन्क्रिआझ यांचा एकमेकांशीं संबंध असल्यामुळे त्यापैकीं एकामध्ये व्यत्यय आला म्हणजे दुसऱ्याचें कार्य दुपट सुरू होतें. अतिशय मांसाहार व उत्तेजक पदार्थ ह्यांचा ह्या ग्रंथीवर वाईट

## .....आहाराचा इतर इंद्रियांवर होणारा परिणाम

परिणाम होऊन मधुमेहासारखे विकार होतात. थॉयराइडचे कार्य बंद झाले म्हणजे अंगामध्ये भेद, स्थूलता व चरबी वाढते व ही चरबी थॉयराइड एक्सट्रॅक्ट दिला असतां कमी होते. शिवाय शरिरामध्ये ज्या निरनिराळ्या Ductlessglands आहेत, त्यांचीही कार्ये अन्नाप्रमाणे कमी जास्ती होत असतात, त्यांचाही उपयोग अन्नामधील विषारी तत्वे बाहेर काढण्याकडे होत असतो.

### प्रकरण ७ वें

## आहाराचा बाह्य शरिरावर होणारा परिणाम

मनुष्य ज्याप्रमाणे अन्न खातो त्याप्रमाणे त्याच्या शरिरावर परिणाम होत असतो. अन्नामध्ये पौष्टिक (Nitro-gen) भाग असला तर ताकद, अंगकांति सुधारते व उंची वाढते. अन्नाबरोबर हवापाणी जर चांगले असेल तरच हा फायदा मिळू शकेल असे कित्येक तज्ज्ञांचे मत आहे. शरिराची उंची कमी जास्ती होणे हे अन्नावर अवलंबून आहे. जे नुसते मांसाहार करतात व इतर पदार्थ खात नाहीत ते खुजे बनतात असा अनुभव आहे. पोषण ( Nutrition ) व वाढ (Growth) ह्यांचा परस्पर संबंध आहे. थॉयराइड ग्रंथी, जननेंद्रिया-मधील ग्रंथी, व ( हायपोफीसीस ) यांचा इंद्रियाच्या वाढीकडे व फॉस्फरस, चुना यांचे शरिरांमध्ये मीलन करण्याकडे उपयोग होतो. ह्या इंद्रियांमध्ये बिघाड झाला तर वाढ होणे बंद होतें व खुजेपणा येतो.

मांसाच्या रसाचा थॉयराइड ग्रंथीवर उत्तेजक असा परिणाम होतो. श्रीमंतांची मुलें, ज्यांना पौष्टिक आहार चांगला मिळत असतो, त्यांची वाढ होत असते, त्यांच्या उलट स्थिती गरीब वर्गामध्ये आढळते. पशू वर्ग पाहिला तर इंग्लंडमधील रेसचा घोडा ज्याला ओटचे खाणे आहे, तो आस्ट्रियांमधील गवतावर रहाणाऱ्या घोड्याशी टक्कर मारू शकतो. जीं मुलें खुर्जी आहेत, ज्यांची वाढ होत नाही अशांना वरील ग्रंथीच्या गोळ्या दिल्या असतां वाढ होण्यास मदत होते. ह्या

## आहारशास्त्र.....

ग्रंथी देताना अन्नाची योग्य निवड केली तर चांगली मदत होते. झाडांना जर नायट्रोजनयुक्त खत घातलें तर त्याची वाढ इतर झाडांपेक्षां दुप्पट होते असा अनुभव आहे. अन्नामध्ये पोषक द्रव्यें कमी असतील तर त्याची वाढ होणार नाही. अतिशय मांस खाण्यानें या ग्रंथीवर वाईट परिणाम होतो व त्यांचे कार्य बंद होतें. तात्पर्य काय मनुष्याची वाढ होण्यास अन्नामध्ये नायट्रोजन योग्य प्रमाणांत पाहिजे. नुसते भात खाणारे लोक सडपातळ असतात. अन्नाचा बाह्य त्वचेवरही परिणाम होतो. स्ट्रॉबेरीसारखीं फळें किंवा शिल्लें मांस खाण्यांत आल्यास त्वचेवर गांधी येतात. घाणेंरडें, कुजकें अन्न, मळ, पुरिष वगैरे खाणाऱ्या जनावरांचे मांस खाण्यांत आल्यास त्वचेचे विकार होतात.

ज्याप्रमाणें आपण अन्न खातो, त्याप्रमाणें मज्जातंतु, मन व स्वभाव यांवर त्याचा परिणाम होतो व त्याप्रमाणें आपल्या स्वभावामध्ये फरक होतो. सत्व, रज व तम असे प्रकृतिचे भेद पाडलेले आहेत, वनस्पत्याहार करणारा मनुष्य स्वभावानें शांत असतो. या वर्गीला भांडणें, तंटेबखडे करणें, युद्ध करणें, या गोष्टी आवडत नाहीत. त्याच्या उलट मांसाहार करणारा वर्ग असतो. भात खाणारा वर्ग यांच्या अन्नांत हुरूप (energy) देणारा नायट्रोजन कमी असला तरी त्यांच्यामध्ये काम करण्याची चिकाटी आढळते. एखादा बीजा मांसाहार करणाऱ्या हमालाला नेण्यास सांगितला तर थोडक्याच वेळांत तो घामाघाम होऊन थकून गेलेला आढळतो, परंतु तोच हमाल भात खाणारा असला तर त्याच्या अन्नामधील carbohydrate या तत्वामुळें व त्याचें ज्वलन होत असल्यामुळें थकवा येत नाही. वनस्पत्याहारी मनुष्यांमध्ये दुबळेपणा (nervousness) कमी आढळतो. अन्नापासून रक्त बनतें व त्या रक्ताचा अन्नाप्रमाणें मज्जातंतुवर परिणाम होत असतो. अन्नामध्ये मांसाचे अर्क (extracts) असल्यास मज्जातंतूचा दाह होतो. अन्नांमध्ये पोषक द्रव्यें कमी असतील तर रक्तामध्ये फेरफार होतो व त्याचा परिणाम मज्जातंतूवर होतो. अन्न चांगलें पोषक असेल तर रक्त चांगलें होणार व रक्तामध्ये पोषक द्रव्यें असतील तर मज्जातंतू चांगल्या स्थितीत रहाणार हें उघड आहे. उपदंशासारखे विकार जडल्यास

## .....आहाराचा बाह्य शरिरावर होणारा परिणाम

मज्जातंतूच्या केंद्रावर (center) परिणाम होतो, याचें कारण रक्तवाहिन्या दुर्बल झालेल्या असतात.

अन्नामधील पुरेशी तत्वे मिळाली नाहीत तर बुद्धिवर परिणाम होतो. मांसाहारी लोकांमध्ये मांसामधील अलब्युमीन जात असल्यामुळे वनस्पत्याहारी लोकांपेक्षा त्यांची बुद्धि तीव्र आढळते. मज्जातंतु (central nervous system) वर अलब्युमीनचा जास्त परिणाम होतो. मांस, मासे, अंडी, यांच्यामध्ये फॉस्फरस व लिसीथीन ही तत्वे असल्यामुळे त्यांचा मज्जातंतुला पोषक असा उपयोग होतो. तांदुळाच्या भुशामध्ये फॉस्फरस असतो परंतु वनस्पत्याहारी वर्ग नुसताच तांदुळ खात असल्यामुळे त्याला ही तत्वे मिळत नाहीत. हॉडे वाढण्याला ज्याप्रमाणें फॉस्फरस व चुना याची जकरी आहे तेवढीच अलब्युमीनची मज्जातंतुला आहे. मधुमेह, हाडांचा मृदुपणा (osteomalacia) वगैरे विकारांमध्ये जी क्षीणता येते, ती ही तत्वे बाहेर पडत असल्यामुळेच मज्जातंतुवर परिणाम होऊन अशक्तपणा येतो. या विकारांत ही तत्वेच बाहेर पडण्याचें कारण काय, तर आरंभी दिलेल्या ग्रंथी यांच्या कार्यात व्यत्यय येणें हें होय. यावरून या ग्रंथीचा फॉस्फरस, चुना या तत्वांशी संबंध आहे हें सिद्ध होतें, चुना व फॉस्फरस ही तत्वे अन्नामध्ये महत्त्वाची आहेत, हें लक्षांत बाळगलें पाहिजे. ही तत्वे आपल्या शरिरांत येण्यासाठी त्याप्रमाणें अन्नाची निवड केली पाहिजे. अन्न जड असेल तर सुस्त येते. झोंप चांगली लागली तर पचनेंद्रिये आपलें कार्य करीत असतात, परंतु अन्न जड असेल तर पचनाला व्यत्यय येतो व आपल्या झोंपेची मोड होते. वातुळ पदार्थ (वाल, वाटाणा, वांगी) ज्यापासून पोटांत वायु धरतो अशामुळेसुद्धा झोंप बरोबर लागत नाही. काम विकार वाढणें अगर कमी होणें हेंसुद्धा अन्नावर अवलंबून आहे. अन्नाचा प्रकृतिवर कसा परिणाम होतो हें मागें सांगितलेलें आहेच. वनस्पत्याहारी मनुष्य शांत असतो एकाएकी उतावीळ होत नाही, कोणचीही गोष्ट तो विचारानें करतो, परंतु त्याच्या उलट मांसाहारी गर्व उतावीळ, रागीट असून नेहमी अविचाराच्या गोष्टी त्याच्या हातून होण्याचा संभव असतो.

## आहारशास्त्र.....

मनुष्याला भूक लागली असतां पोटभर अन्न मिळालें नाहीं तर त्याचा प्रकृतिवर परिणाम होतो, त्याला चैन पडत नाहीं व तो काय करील याचा नेम नसतो; त्याच्या उलट पोटभर योग्य प्रमाणांत अन्न मिळाल्यास प्रकृति चांगली रहाते व मन आनंदांत असतें. कामवासना व भूक वेळेवर झाल्या नाहींत तर प्रकृतिवर परिणाम होतो, अशा मनुष्यांच्या हातून अविचारानें वाइट कृत्यें घडतात. भुक, तहान वगैरे गोष्टी मनुष्यांच्या मार्गें लागलेल्या असतात. म्हणून तें मिळवण्याकरितां नाना प्रकारचे शोध उद्योग करावे लागत असतात. गरीबी आहे म्हणूनच श्रीभंताची किंमत आहे. त्याचप्रमाणें जगांत वाइट गोष्टी आहेत म्हणून चांगल्या वस्तूची किंमत आहे.

### प्रकरण ८ वें

## दांत, सप्तपथ व स्वरेन्द्रिय यांवर होणारा परिणाम



मनुष्याचे दांत जर कशांनं विघडत असतील तर लाळेमधील क्षार (Acid) वाढल्यामुळें होय. साखर जास्त खाण्यांत आल्यास दांतांमधील पोकळीमध्ये क्षारांचा परिणाम होतो व दांत विघडूं लागतात. मांसाहारामुळें सुद्धां लाळेमध्ये फरक होतो व त्यामुळेंच दांतांवर किट जास्त बसूं लागतो. हा कीट गमस (Gums) पर्यंत जातो, त्यावेळीं दांत ढिले होऊं लागतात, दांत ढिले झाले म्हणजे त्याच्यामध्ये अन्न राहून तें सडतें व त्यामध्ये जंतू उत्पन्न होतात व हळुहळु पू येऊं लागतो. अलीकडे (पायोरिया) दांतांतून पू येणें वगैरे विकार जे आढळण्यांत येतात त्याचें कारण चहाच्या द्वारा पोटांत साखर ज्यास्त जाते हें होय. दांत चांगले ठेवण्याकरितां प्रत्येकानें कोणचीही वस्तु खाहीं तर तांबडतोब तोंड धुवून स्वच्छ केलें पाहिजे. मांसाहारी वर्ग यांच्या दांतांमध्ये मांसांचे कण अडकून रहातात व ते कुजून दांत विघडण्यास सुरवात होते. आपल्या तोंडांतील लाळेमुळें तोंडाचा आंतील भाग नेहमींच

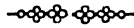
## .....दांत, सप्तपथ व स्वरेंद्रिय यांवर होणारा परिणाम

स्वच्छ रहातो. कठिण पदार्थ चर्वण करतांना अगर तुकडे चर्वण करतांना लाळ नेहमी जास्त वहाते व त्यामुळे दांतांवर लाळेचा चांगला परिणाम होतो. नेहमी कोणचीही वस्तु चर्वण करून खाल्ली म्हणजे, त्यामुळे लाळ चांगली वहाते व दांतांना मजबूती येते. दांत हे आयुर्वेदीय पद्धतीप्रमाणे पार्थिव अंशांपासून तयार झालेले आहेत. हे पार्थिव अंश म्हणजे चुना व मॅगनेशिया हे होत. अशा प्रकारचे पाणी ज्यांच्या नेहमी पिण्यांत येते त्यांचे दांत मजबूत आढळतात. चपाती, भाकरी वगैरे सावकाश चर्वण करून खाल्ली असतां लाळ चांगली सुटते व लाळेचा गळ्यावर इष्ट परिणामहि ( Throat ) चांगला होतो. ज्यांच्या गल्ग्रंथी ( Tonsils ) वाढलेल्या असतात, त्यांच्या गळ्याला वारंवार सूज येते. अशा वेळीं चर्वण करून खातांना सुटणाऱ्या लाळेचा चांगला फायदा होतो. क्षारयुक्त पदार्थांचा दांतांवर वाईट परिणाम होतो. जीं फळे आंबट असतात ती कधीही खाऊं नयेत. द्राक्षे, खजुर या फळांचा गळ्यावर चांगला उपयोग होतो. स्निग्ध, चिकट ( डिका साखरे ) पदार्थ यांचाही चांगला परिणाम होतो. दाहयुक्त तिखट, मसालेदार पदार्थ, यांचा उलट परिणाम होतो. ज्यांच्यामध्ये साखर आहे अशा पदार्थांचा गळ्यावर चांगला परिणाम होतो, व याकरितांच गवई तोंडांमध्ये खडी साखर ठेवतात. तूप, लोणी यांचा वाईट परिणाम होतो. तंबाखूचा, परिणाम घशावर व आवाजांत होतो. दारू, जास्त पिण्यांत आल्यास घसा विघडतो.



## प्रकरण ९ वें

# पोटफुगी



शहरासारख्या ठिकाणी पोट फुगणे, वायु भरणे, मलावरोध अशा स्वरूपाच्या तक्रारी नेहमी पाहाण्यांत येतात. याला कारण म्हणजे, अन्न पचन न होणे पचन शक्ति मंद असणे व अन्नाची निवड बरोबर नसणे, हीं होत. पोट फुगी याचा अर्थ पोटांत वायु (gases) धरणे हा होय. अन्नांमधील सेल्युलोज म्हणून एक तत्त्व असते, तें अन्न पचन झाल्यावर आंतड्यांमध्ये शिल्लक रहाते, त्यावर जंतूचा परिणाम होऊन पोटांत वायु उत्पन्न होतो. अवशिष्ट सेल्युलोजचे उडणाऱ्या स्निग्ध अम्लांत (Volatile fatty acids) रूपांतर होते व नंतर त्याचा वायु बनतो. अन्नामध्ये सेल्युलोजचे प्रमाण जितके कमी जास्ती असेल, त्याप्रमाणे वायुचे प्रमाण कमी जास्ती होत असते. उडीद, वाल यांच्यामध्ये सेल्युलोज असतात व त्यापासून हटकून पोटांत वायु होतो याचा प्रत्येकाला अनुभव असेलच. सेल्युलोज पदार्थ म्हणजे आपल्या दृष्टीने वातुळ पदार्थ होत. कोबीमध्ये सेल्युलोज व गंधक असल्यामुळे वायु धरतो. ज्या अन्नांपासून पोटांत मळ थोडा उत्पन्न होतो त्यांपासूनही वायु धरतो.

अस्वच्छ पाणी पिण्यांत आल्यास पोट दुखी व पोट फुगी हे विकार होतात. तळ्याचे पाणी, जेथे झरा वहात नाही अशा ठिकाणचे पाणी, वायु उत्पन्न करते. सोडावॉटर वगैरे फार पिण्यांत आल्यास व त्याच्यामध्ये वाईट पाणी वापरत असल्यास हटकून पोटांत वायु धरतो. दूध स्वच्छ नसेल व त्यामध्ये बोरीक असिड अगर आरारूटसारखे व्यापारी तत्वाने मिसळत असतील तर अशा दुधाने हटकून वायु झाल्यास नवल नाही. दूध गटागट पुष्कळ पिण्यांत आल्यास वायु धरतो. मलावरोधामुळे शौचाला साफ झाले नाही तर पोटांत वायु धरतो. बरेच दिवस मलावरोधामुळे असला तर एक प्रकारचे सूक्ष्म कृमी मलामध्ये

दिसूं शकतात. मांस खाणाऱ्यामध्ये मांसामधील संधानिक पेशीमुळे वायु धरतो, याकरिता शौचाला साफ होण्याची तजवीज करावी. वातप्रकृतीचे लोक, ज्यांना पोटांत वायु धरण्याची ज्यांना संवय आहे अशा लोकांनी उडीद, वाल, कोबी व शिवाय ज्यांत गंधक आहे असे पदार्थ खाण्याचे वर्ज्य करावेत. म्हातारपणांत आंतड्यांची शक्ति कमी झालेली असते, पोटांत वात धरत असतो अशा वेळीं हलका आहार ठेवावा म्हणजे आंतड्यांत मळ शिल्लक रहाणार नाही. ज्या पदार्थापासून मळ जास्त तयार होतो असे पदार्थ वर्ज्य केले पाहिजेत. पोटांत थोडा वायु धरत असेल तर त्यापासून नुकसान होणार नाही कारण आंतड्याची गति वाढवण्यास व शौचाला साफ होण्यास ह्या वायूची मदत होते. हृदयाचे अगर फुफुसांचे विकार यांमध्ये ज्यांच्या पोटांत वायु सांठत असेल त्यांना फार त्रास होतो. अशा लोकांना मलावरोधाचा विकार हटकून असतो. तो कसा टाळावा याचा आतां विचार करूं. मलावरोधाचा विकार शहरांमध्ये रहाणाऱ्या लोकांना होतो. पण तोच खेडेगावांत रहाणाऱ्यांना होत नाही, शिवाय शहरांमध्ये सर्व खाण्यापिण्याच्या सुखसोई असतांना ही तक्रार कां असा साहजिकच प्रश्न येतो. याचें कारण म्हणजे, आंतड्याला गति देणारे असें अन्न खाण्यांत येत नाही. मलावरोधावर वारंवार औषधें घेतल्यामुळे औषधांचे डोस वाढवावे लागतात व त्याचा परिणाम आंतडीं निर्बल होण्याकडे होतो. कामगार वर्ग, अंगमेहनत करणारा वर्ग, यांच्या खाण्यामध्ये पालेभाज्या, भाकरी, लसुण, तेल वगैरे भरपूर व कामही अंगमेहनतीचें असल्यामुळे त्यांच्यामध्ये मलावरोधाची तक्रार सहसा आढळत नाही. ज्यांच्यापासून मळ तयार होतो, अशा पदार्थांमध्ये सेल्युलोजचें प्रमाण जास्त पाहिजे. हिरव्या पालेभाज्या, फळे, खाद्य पदार्थ, मुळा, ओले वाटाणे, कोबी, काली फ्लावर, उडीद, वाटाणे, सुकीफळे, जांब, द्राक्षे, सफरचंद यांचा आंतड्यावर चांगला परिणाम होतो. अन्नांमध्ये सारक गुण पाहिजे. पालेभाज्यामधील सेल्युलोज व क्षार, फळांमधील साखर, सेंद्रिय अम्लतत्त्वे (organic acid) या सर्वांचा आंतड्यांची गति वाढवण्याकडे उपयोग होतो. प्रत्येक ऋतुमध्ये जी पालेभाजी व फळफळावळ आपल्याला ताजी मिळते, ती प्रत्येकांने खाल्ली पाहिजेत. आपल्याला कोणच्याही वस्तूचा कटाळा येईल म्हणून त्या दयाधन प्रभूने



## आहारशास्त्र.....

निरनिराळ्या ऋतुंत निरनिराळ्या चिजा उत्पन्न केल्या आहेत. त्याचा उपयोग आपण केला पाहिजे. त्याचा बारकाईने विचार केला असता त्याच्या गुणाविषयी खात्री पटल्याशिवाय रहाणार नाही. रोज सकाळी निरसें दूध १ ते २ कप प्यावे ( २ ) १ ग्लास थंडपाणी व अर्धा तासाने १-२ मोसंब्यांचा रस घ्यावा. ( ३ ) रात्री झोपतेवेळीं अर्धा कप मोसंब्यांचा रस व अर्धा कप द्राक्षाचा रस ( काळी मनुका ) रात्री झोपतेवेळीं घ्यावा. व्यायाम घ्यावा. ज्याना कामामुळे व्यवस्थित तऱ्हेनें रहातां येत नाही, अशा लोकांनीं कोंड्यासकट चपाती ( धरीं दळून तयार केलेल्या पिठाची ) पॉलिश न केलेले तांदूळ, मोसंबी, पालेभाज्या खाव्या व दिवसांतून ६ ते ८ ग्लास पाणी प्यावे.

### प्रकरण १० वें

## मलावरोध त्याचें कारण व निवारण.

मलावरोधाचें मूळ आहारांत असतें. नियमित वेळच्या वेळीं मलशुद्धी साफ न होणें यालाच मलावरोध म्हणतात व अव्यवस्थित आणि नियमबाह्य आहार हेंच मुख्यतः या विकाराचें कारण असतें. मलशुद्धी न झाल्यामुळे अनेकांच्या अनेक तक्रारी येत असतात व अनेक रोगांना हा मलावरोधच कारणीभूत असतो.

आपल्या घराजवळ केरकचरा बरेच दिवस पडून राहिला म्हणजे त्यापासून दुर्गंधयुक्त वायु अगर घरांतील मोरीचें पाणी बाहेर जात नसलें म्हणजे जी स्थिती होते तिचा अनुभव प्रत्येकास आहेच; तोच प्रकार मलावरोधामुळे आपल्या शरीरांत घडतो. मागील एका प्रकरणांत वर्णन केलेलें अन्नपचनाचें महत्त्व एकदां कळल्यानंतर त्याप्रमाणें वागणाराला हा विकार सहसा होत नाही. शरीरांतील घाण बाहेर काढून टाकण्याचा मार्ग म्हणजे जें मोठें आंतडें आहे तें एकंदर ५ फूट आहे. या आंतड्याचें तीन भाग कल्पलेले आहेत. मोठ्या आंतड्याचा आरंभीचा भाग ( caecum ) हा ओंटीच्या उजव्या बाजूस असतो. कोलन

## .....मलावरोध त्याचें कारण व निवारण

ओंटीच्या उजव्या कोंपऱ्यांतून वर चढून यकृतापर्यंत पोचतो व तेथून पलीकडे वांकडा वळून पक्षाशयाशी समांतर राहून पुढे डाव्या बाजूने खाली उतरून डाव्या कोंपऱ्यापर्यंत येऊन पोहोचतो. तेथे त्याचें एक वेटोळें होऊन तेथून मलाशयाला ( rectum ) आरंभ होतो. मलाशयाच्या पुढच्या मार्गाला गुदद्वार असें म्हणतात. हीं आंतडीं अधिक रुंद असतात. गुदद्वाराच्या ठिकाणीं एकप्रकारची ( प्रोस्टेट ) ग्रंथी आहे. मूत्राशय व मलाशय यांच्यामध्ये वीर्य वाहिन्या आहेत. स्त्रियांमध्ये मूत्राशय पुढे असतो. पुढे योनीमार्ग व मलाशय मागच्या बाजूस व योनीच्या पुढे गर्भाशय असतो. नळ फुगलेले आहेत असें सामान्य लोकांच्या म्हणण्यांत येतें तें हें मोठें आंतडें होय. हें मोठें आंतडें म्हणजे म्युनिसिपालिटीच्या मोठ्या गटाराप्रमाणें घाण बाहेर टाकण्याचें गटार आहे व हें गटार नेहमीं साफ असलें पाहिजे. वर दिलेल्या स्त्रीपुरुषासंबंधींच्या इंद्रियांच्या माहितीवरून मल विघडल्यामुळें जवळ असणाऱ्या या नाजुक इंद्रियांवर परिणाम होतो. आतां इंद्रियविज्ञानशास्त्रदृष्ट्या थोडक्यांत विचार करूं. पोटांत अन्न पचन झाल्यानंतर तें आंतड्यांत जातांना यकृताच्या नलिकेंतून आलेलें पित्त त्यांत मिसळतें. पित्त अन्नाच्या गोळ्यांत मिसळल्यानंतर त्याला एक प्रकारचा मऊपणा येतो. तेथून आंतड्यांत तें गेल्यानंतर आंतड्यांच्या हालचालीनें त्याचें घुसळण होऊन त्यांतील टाकाऊ भाग मोठ्या आंतड्यांत जातो. आपल्याला शौचास होतेवेळीं आपण कुंथतांना आपला उरोदर—( छाती व पोटां यामध्ये असणारा पडदा ) याचा दाब खालील आंतड्यांवर पडतो. त्यावेळीं आंतड्यांचे स्नायु संकोचतात व ही संकोचन क्रिया मोठ्या आंतड्यांच्या शेवटच्या भागां-पर्यंत होऊन गुदद्वारांनें मळ बाहेर पडतो. आपल्या वैद्यकांत ‘ न वेगात् धार-णियम् । ’ हें जें सांगितलें आहे तें अत्यंत महत्त्वाचें आहे. लघवी होणें, शौचाची कळ येणें अशावेळीं आपण ताबडतोब त्या विधीसाठीं बाहेर गेलेंच पाहिजे. त्यावेळीं हलगर्जीपणा केल्यास निसर्गाकडून आलेली सूचना थांबते व काहीं वेळानें पुनः दुसरी कळ येते. रोजच्या रोज सकाळीं उठल्याबरोबर प्रातर्विधीचें महत्त्व आपल्या धर्मांत महत्त्वाचें सांगितलें आहे. धर्म व आरोग्य हीं निरनिराळीं नाहींत. आपला धर्म हा आरोग्यशास्त्राच्या तत्त्वावरच रचलेला आहे याची कबुली परके अमेरिकन लोक देत आहेत. वेळेवर शौचाला न गेल्यास त्यांतील

## आहारशास्त्र.....

द्रव्यांश भाग शोषला जाऊन मळ सुका होतो व त्यामुळे मळ बाहेर पडण्यास मुष्किल होते. अशी स्थिती बरेच दिवस राहिली व वरून आपण कितीही दाब दिला तरी सुका झालेला मळ बाहेर पडत नाही व त्यामुळे त्या मळाचा परिणाम तेथील सूक्ष्म रक्त वाहिन्यावर होऊन त्या तुटतात व मुळव्याधीचे विकार जडतात. वारंवार गुदद्वागच्या स्नायूंच्या संकोचनाने त्यांच्यामध्ये फरक होतो. रक्त जाऊ लागले, म्हणजे मळाच्या दाबाने तेथे क्षत पडू लागते व भगंदरासारखे विकार होतात. वेळेवर शौचाला न गेल्यामुळे द्रव्यांश आंत शोषला जाऊन दुर्गंधी वायु सुटतो व त्याचा दर्प लोकांना किती असह्य होतो याचा विचार प्रत्येकाने करावा.

छातीवर घट्ट कपडे घातल्याने उरोदरपटलाचे काम बरोबर होत नाही. एका जमिनीवर बसणाराला नेहमी मलावरोध होतोच. आपल्या शरिरातील ज्ञानतंतूना जे पोटा व आंतडी यांमध्ये विभागले गेलेले आहेत, यांच्या गतिमध्ये विरोध आल्यामुळे स्नायूंचे काम बरोबर चालत नाही व ते शिथिल होतात. आंतड्यांतून घाण बाहेर न गेल्यामुळे ती रक्तांत भिनते व त्यामुळे रक्त बिडबडते. रक्त बिडबडले म्हणजे त्वचेचे विकार सुरू होतात. मलावरोध असणाराला खालीलप्रमाणे लक्षणें होतात. पोटा भरल्यासारखे वाटणे, झाड्याला वरचेवर होणे, कळ येणे, निरुत्साह, छातीत धडका, तोंडाला अरुचि, चक्कर येणे, डोकें दुखणे, श्वासाला व तोंडाला घाण येणे हीं चिन्हे होतात. मलावरोध असणाऱ्यांना शौचाचे वेळीं धातुस्त्राव होतो. पुष्कळांना ही संवय लागलेली असते व मलावरोध दूर झाल्याशिवाय ती बंद होत नाही असा लेखकाच्या धंद्यांतील अनुभव आहे. स्त्रियांच्या गर्भाशयाच्यामध्ये फेरबदल होतो व त्यामुळे गर्भाशयांत रक्त संचय होऊन सूज येते. गरोदरपणीं बऱ्याच बायकांना मलावरोध असल्यामुळे आमांश, मूळव्याध हे विकार होतात. पुरुषांमध्ये मलावरोध झाल्यास आमांश होतो व पोटांत कळ येते. पोटांत मळाचे खडे झालेले असल्यास रोगी आमांश झाल्यास बरा होण्यास बरेच दिवस लागतात. कित्येक वेळां लहान आंतडी वगैरे आपले संकोचनाचे काम करून मळ बाहेर टाकण्याचे काम बजावीत असतात, परंतु आळसाने शौचविधी टाळणारांची मोठ्या आंतड्याची संकोच स्थिति कमी होऊन मलाशयामध्ये फेरबदल होतो

## .....मलावरोध त्याचें कारण व निवारण

व गुदद्वाराच्या ठिकाणी गोळ्यासारखे होऊन वारंवार शौचास होईल असे वाटते. गळ्यामध्ये जी ग्रंथी आहे तिला थॉयराइड ग्रंथी असे म्हणतात. ह्या ग्रंथीमध्ये फरक होतो. त्यावेळीं आंतड्यांच्या गतिमध्ये फरक होऊन मलावरोध होतो. स्त्रियांमध्ये मलावरोधामुळे कष्टांतव, ऋतुस्त्राव-जास्त होणे विटाळपणाच्या वेळीं पोटांत दुखणें हे विकार होतात.

मलावरोध असणारीं बहुतेक माणसें पाणी कमी पितात असा अनुभव आहे. अधाशीपणानें जास्त खाणें, उत्तेजक पदार्थ खाणें, जड पदार्थ सेवन करणें यामुळे मलावरोध होतो.

ज्याला हा विकार असेल अगर ज्याला वरील प्रमाणें लक्षणें होत असतील तर त्यानें लंघन करावें व १ ते १॥ शेर पाणी प्यावें म्हणजे शौचाला साफ होईल. भूक नसेल तर खाऊं नये. प्रत्येकानें २ ते २॥ शेर पाणी घोंटघोंट असें प्यालें पाहिजे. असें पिण्यानें तोंडांतील लाळेचें मिश्रण होऊन पाणी पचन होण्यास मदत होते. “भुकी तो सुखी” अशी म्हण आहे. खरें पाहिलें असतां खरी भूक बऱ्याच लोकांना समजत नाही. आपलें पोट जिव्हे इतकें तीक्ष्ण नसल्यामुळे बिचाऱ्या पोटांत उलटी येईपर्यंत ढकलले तरी तें हालचाल करीत नाही. नाइलाजाच्या वेळींच उलटीचा प्रयत्न त्याच्याकडून केला जातो. प्रवासामध्ये शौचाला होत नसेल त्यावेळीं ग्लिसरीनची सोंगटी गुदद्वारांत घालावी म्हणजे १०-१५ मिनिटांच्या आंत शौचाला साफ होतें. रात्रीच्या वेळीं साधारण कोमट पाण्याचा फडका पोटावर ठेऊन त्यावर प्लानेल्चा फडका बांधावा म्हणजे शौचाला साफ होण्यास मदत होते. जुलाबाची औषधें बहुतेक पोट, आंतडीं यांना इजा करणारीं असून आंतड्यांची शक्ति कमी करतात त्यामुळे एकदां ठरविलेले औषधांचें प्रमाण दुसऱ्या दिवशीं लागू पडत नाही, याचा अनुभव अनेकांना असेलच. नेहमीं जुलाब घेणाऱ्या लोकांची आंतडीं कमताकद होऊन निरुपयोगी बनतात व त्यांना त्याशिवाय जुलाब होतच नाही. यापेक्षां एनिमा घेणें चांगलें. एनिमा घ्यावयाचा झाल्यास प्रथम २ पाईट साधारण कोमट असें पाणी घ्यावें व त्यामध्ये २ चमचे मीठ, अर्धा चमचा सोडा व फेंस येईल इतका साबु मिळवावा. शौचास झाल्यानंतर पुनः ४ पाईट पाण्याचा एनिमा घ्यावा, यानें झाड्याला साफ होईल. २ दिवसपर्यंत

## आहारशास्त्र.....

एनिमा घेतल्यानंतर जड पदार्थ चपाती, वांगी, वाल, वाटाणा, अशा प्रकारचे वातुळ पदार्थ खाऊं नयेत; तरच एनिम्याचा फायदा होतो. रोजच्या रोज एनिमा घेणे ही संवय घातुक आहे, त्यामुळे गुदद्वाराच्या स्नायूंची शक्ति कमी होते. एनिम्यांत फायदा एवढा आहे की, त्याने पोट व लहान आंतडीं न विघडतां फक्त मोठें आंतडें साफ केले जातें व त्यामुळे औषधांचे वाईट परिणाम शरिरावर होत नाहीत. ताज्या पालेभाज्या रोज खाणे चांगलें. पालेभाज्यामध्ये क्षार असल्यामुळे शौच साफ होण्यास मदत होते. औषध घेणे तें आंतड्याला त्रास होणार नाही, म्हणजे पोटांत कळ न येईल असें असावे. सकाळीं उठल्याबरोबर व रात्री झोंपतेवेळीं २ ते ४ कप पाणी प्याल्यानेहि फायदा होतो. अंजीर, द्राक्षे, मोसंबी यांच्या रसानेहि शौचाला साफ होतें. शौचाच्या वेळीं मनांत कांहीं विचार न आणतां एकाग्र चित्तानें त्या विधीकडे लक्ष ठेवल्यास व त्याच वेळीं पोट चोळल्यास मळ साफ होतो. हरडा, बेहडा, आंवळकाठी, गुलाबकळी याचें चूर्ण, कॅसकारासॅग्रडा, लिक्वीड पॅराफीन, बहाव्याचा मगज, एरंडेल तेल ह्या औषधानीं आंतड्यांची ताकद कमी होत नाही. फळांमध्ये साखर व अम्लत्व असल्यामुळे त्याचा सारक परिणाम होतो. मांस, अन्न, व वातुळ पदार्थ यानीं मलावरोध होतो. भाजीपाला, फळफळावळ यांच्यामध्ये सेल्युलोज म्हणून पदार्थ आहे तो पचन झाल्याने त्याचा मळ आंतड्यांत बराच राहून शौचाला मदत होते. कोबी, कॉलीफ्लॉवर, सुरण, मेथी, चवळीची भाजी या खाण्यांत आल्यास चांगल्या. सकाळच्या वेळीं मोसंबीचा रस घेतल्यास शौचाला साफ होतें. न तापवलेले दूध घेतल्यास झाडा साफ होतो. ताक पिण्याने सुद्धां अन्नपचन होऊन शौचास मदत होते. चपाती कोंड्यासहित खावी. ज्याला निसर्गाच्या नियमानें वागावयाचें असेल त्यानें भूक राखून दोन घांस कमी खाल्ले पाहिजेत व पोटांत जड वाटल्यास लंघन केले पाहिजे. हा उपदेश ज्यांना पटत नसेल अगर ज्यांना विश्वास वाटत नसेल त्यांचा मलावरोध दूर करण्यास डॉक्टर व वैद्य तयार आहेतच !!

## प्रकरण ११ वें उपवासाचें महत्त्व व जरूरी



आहार व जीवन यांचा जसा अन्योन्य संबंध एकमेकांशीं निगडीत आहे त्याचप्रमाणें आहार व उपवास यांचाही संबंध परस्परांशीं संलग्न असल्यामुळें उपवासाची आवश्यकता, त्यांचीं कारणें व फायदे याबद्दलचा या ठिकाणीं उद्घापोह करणें इष्ट आहे.

आपल्या पूर्वजांनीं धर्म व आरोग्य यांची अशा प्रकारें सांगड घातलेली आहे कीं, धर्म पाळला म्हणजे आपलें शरीरही सुव्यवस्थित रहावें. इंग्रजांनीं जी मुख्य गोष्ट इकडे आपलें पाऊल पडल्यापासून हातांत घेतली, ती ही कीं, धर्माचें शिक्षण बंद केलें ही होय. आज कालचा विचार करतां धर्मानें चालणारे आपल्याला किती लोक आढळतील? उलट जुन्या पद्धतीनें चालणाऱ्या लोकांची टवाळी करणारे मात्र बरेचसे आढळतील. इंग्रजी शिक्षणानें आपल्या धर्मावरची श्रद्धा नष्ट झाल्यामुळें आणि त्याचप्रमाणें जुन्या लोकांना धर्माचीं तत्त्वे पटवतां न आल्यामुळें आज धर्माची दैना उडालेली आहे. साधुसंतासारखी विभूति आपल्याला स्वसंस्कृतीची जाणीव करून देऊं लागले तर त्यांना हिमालयांत जा म्हणून सांगणारे शहाणे आपल्यांत आहेतच. पाश्चात्यांच्या बाह्य देखाव्याला भुलून आम्हीं त्यांच्यासारखे होण्याचा प्रयत्न करीत आहोंत, परंतु ज्याप्रमाणें कावळ्यांच्या वंशांतला कोकीळ व कावळा ह्यांच्या गुणाची परीक्षा वसंत ऋतूंत होते, त्याचप्रमाणें देशाभिमानाचें रक्त आपल्यांत किती आहे याची तुलना इतर राष्ट्रांशीं केली असतांना कळते व इंग्रज लोकांनीं प्रथम आपलें धर्माचें जूं कां काढून घेतलें, हेंहि आजच्या परिस्थितीवरून समजून येतें. आपल्या वाडवडिलांची वर्तणुक पहा. धर्मानें चालत असल्यामुळें त्यांची शरीर प्रकृति किती सुदृढ आहे, त्यांची व आजच्या प्रजेची तुलना करतां आपलें काय व कोठें चुकतें याचा प्रत्येकानें विचार करून पहावा.

## आहारशास्त्र.....

उपवास करणें ही धार्मिक बाब आपल्या पूर्वजांनीं नित्य कर्मांत धर्माच्या नांवाखालीं गोंवलेली आहे. उपवास करणाऱ्या जुन्या लोकांची हेटाळणी करणारे कित्येक सुधारक आढळतात, परंतु उपवास हा धर्मांनै सांगितलेला एक प्रकार असून शरीराला किती महत्त्वाचा आहे हें खालील विवरणावरून सहज ध्यानांत येणार आहे. रोग म्हणजे मन व शरिराचें स्वास्थ्य ह्यांची सांगड बिघडणें होय.

आपल्या शरिरांत घाण जमलेली आहे, इंद्रियें सुव्यवस्थित काम करित नाहीत, हें आजारी पडल्यानै समजतें. निसर्गाचें नियम मोडणारांना रोगाची बाधा ही शिक्षा होय. अन्न जास्त खाण्यानै अजीर्ण होणें व अजीर्ण झाल्यानै उलट्या, जुलाब होणें ही निसर्गाची शिक्षा म्हटली पाहिजे. शरिरांत जें रक्त आहे तें दोन प्रकारच्या गुणांनीं बनलेलें आहे. पांढरे रक्तकण व तांबडे रक्तकण. पांढरे रक्तकण हे सरकारच्या पोलिससारखे आहेत. ज्यावेळीं ह्या पोलिसांची ताकद कमी होते, त्याच वेळीं आपलें शरीर निर्बल होतें, तेव्हां या पोलिसांची ताकद वाढवण्याकरतां, म्हणजे शरिरांतील घाण काढून टाकण्याकरितां आपल्या धर्मांत १५ दिवसांतून एकदां उपवास करण्याचें सांगितलेलें आहे. उपवास करणें म्हणजे शरीराच्या इंद्रियांना विश्रांति देणें होय. पुष्कळ सुधारलेले लोक उपवास करण्यासंबंधीं माहिती नसल्यामुळें उपवास करण्यास घाबरतात पण हें त्यांचें अज्ञान होय.

आपल्या शरिरांत जी जास्त घाण जमणें, चरबी जास्त होऊन पोट मोठें होणें, मलाबरोध होणें हीं सर्व लक्षणें शरिरांतील इंद्रियें काम करण्यास निरुपयोगी झालेलीं आहेत असें दर्शवितात व हीं इंद्रियें आपलें काम सुरळीत करूं लागावीत, याकरितांच त्यांना विश्रांतीची जरूरी आहे व म्हणूनच उपवास करणें ही बाब आपल्या धर्मांनै सांगितली आहे. पाश्चात्य लोक फार जड अन्न खातात म्हणून बायबलांत आठवड्यामध्ये रविवारी उपवास करावा असें सांगितलें आहे. तात्पर्य काय, प्रत्येक धर्मांनै उपवास सांगितलेला आहे. उपवास करणें ही नैसर्गिक व प्रत्येकाला अमलांत आणतां येणारी साधी गोष्ट आहे; व हा उपवास शास्त्रीयदृष्ट्या शरीराला हितकारक आहे असें सिद्ध झालेलें आहे.

## .....उपवासाचें महत्त्व व जरूरी

१-२ दिवस लागोपाठ उपवास करण्यानें हृदयाची शक्ति वाढते व फुफ्फुसेंहि आपलें काम बरोबर करूं लागतात.

उपवासानें आत्म्याची व मनाची शक्ति वाढून शरीरहि जोमदार बनतें. आपल्यामध्ये दर एकादशीला उपवास करावा अशी शास्त्राज्ञा आहे ती किती अगत्याची व महत्त्वाची आहे हें खालील वर्णनावरून समजून येईल. महिन्यांतून दोनदां उपवास करण्यानें रोग होत नाहीत. चरबीनें वाढलेला मनुष्य जरी गुलजार दिसला तरी त्याचें तें शरीर रोगी असतें व आजारी पडल्यानंतर त्याच्या अंगांत सहनशक्ति उरलेली नसते हें आपल्या नेहमींच्या पहाण्यांत आहेच. आपण वाजवीपेक्षां जास्त अन्न खातों त्यामुळेंच जेवल्यानंतर आपल्याला थकवा येतो. उपवासानें मेंदूची शक्ति वाढते. अतिशय अधाशीपणानें जेवल्यानें पोटांतील जठररस जास्त सुटून त्याची अन्न पचण्याची ताकद कमी होते; व यामुळेंच घशाखालीं जळजळणें, आंबट टेंकर येणें हे जास्त अन्न खाण्याचे परिणाम होतात असें समजावें; यामुळें इतर इंद्रियांचें व्हावें तसें पोषण होत नाही आणि तीं निर्बलहि बनलीं जातात. उपवास केल्यानें आपल्याला अशक्तपणा वाटतो परन्तु तो खरा नसतो, उपवासानें शरिरांतील विजातीय घाण जळून जाते व त्यामुळेंच आपलें शरीर हलकें बनून ज्ञानतंतू उत्तेजित होतात व जीवनशक्ति वाढते. पोटाला विश्रांती मिळते हेंच उपवासाचें कार्य आहे. मेदोरोगी मनुष्यांना ज्याप्रमाणें फायदा होतो, त्याप्रमाणें सडसडीत मनुष्यांनाहि फायदा होतो. उपवासानें रक्तवाहिन्या शुद्ध होऊन प्रत्येक इंद्रियांचें चांगलें पोषण होऊं लागतें. ज्याला थंडपाण्यानें स्नान करण्याची संवय नसेल त्यानें उपवास केला असतां थंडपाणी सहन करण्याची ताकद येते. यावरून उपवासानें आपली जीवनशक्ति वाढते हें सिद्ध होतें. उपवास केला असतां प्रथम आपल्याला चैन पडेनासें होतें व पोटांत आग पडते, याचें कारण पोटाला जी अन्नाची संवय असते व ज्यानें पोटा ओथंबलें जातें, तें अन्न त्या वेळीं पोटांत न गेल्यामुळें चक्कर वगैरे होऊं लागते. क्षयामध्ये सुद्धां उपवासाचा परिणाम चांगला होतो. आपण वाजवीपेक्षां अन्न जास्त खाल्लें म्हणजे तें पचन न होतां पोटांत कुजतें व वारा धरतो; यामुळें पोटांत गुडगुड होऊं लागतें; अशा वेळीं उपवासानें फायदा होतो. अन्न मुळींच



## आहारशास्त्र.....

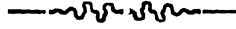
न खाणें (starving) व उपवास करणें (fasting) ह्याचा अर्थ एकच आहे असें पुष्कळ लोक समजतात. उपवास करण्यापासून शरिरांतील विजातीय घाण काढून टाकण्यास ठराविक मुदतीपर्यंत कांहीं न खाणें, त्याच्या उलट अन्नाची जरूरी असतां कांहीं न खाणें, तहान लागली असतां पाणी न पिणें यामुळें शरिरांतील इंद्रियांचा न्हास होतो; व हाच दोहोंमध्ये विशिष्ट फरक आहे. शरिरांतील घाण बाहेर जाईपर्यंत व नैसर्गिक भूक लगेपर्यंत उपवास करावयाचा असतो. डॉ ड्यूवे म्हणतात.

Take away food from a sick man's stomach and you have begun not to starve the sick man—but his disease.

आजारी माणसाचें अन्न रोगाचा जोर कमी होईपर्यंत बंद करा व त्याला अन्नान्न करूं नका. या वरील वाक्यांत उपवास हा शास्त्रीय तत्त्वांवरच आहे हें सिद्ध होतें.

उपवास करणें तो कांहीं न खातां करावा, त्या दिवशीं शक्य असेल तर सकाळीं एनिमा घ्यावा व सर्व दिवसभर भुइसुगाचे दाणे बटाड्याची भाजी वगैरे उपवासचे म्हणून खाण्यांत येणारे पदार्थ वर्ज्य करून ताक व पाणी हीं यथेच्छ प्यावीत. असें केलें असतां उपवासाचें महत्त्व दुसऱ्या दिवशीं कळून येईल. उपवासाच्या दिवशीं दाणे वगैरे पदार्थ खाण्यांत आल्यामुळें दुसऱ्या दिवशीं उपवास करणाराला तहान, चक्कर वगैरे लागते व उपवासाचें खरें कार्य व फायदा त्याला मिळत नाहीं. पंधरवड्यांतून एकादशी करणाऱ्या जुन्या बायका व पुरुष आज आपल्याला आढळतात व हे लोक धर्मानें घातलेला नियम म्हणूनच तो पाळीत असतात. जुन्या लोकांना उपवास हा शास्त्रीय रीत्या आरोग्याकरितां आहे हें माहीत असो वा नसो, परंतु थोडक्यांत यावरून आपल्या पूर्वजांच्या कल्पनेचा विचार करतां, धर्म व आरोग्य यांची सांगड त्यांनीं कशी घातली आहे हें ध्यानांत येतें.

## प्रकरण १२ वें यकृतासंबंधीं दोन शब्द



शरिरांत जीं इंद्रियें आहेत त्यांत सर्वांत यकृत हें फार महत्त्वाचें इंद्रिय आहे, याचें महत्त्व हृदयासारखें आहे. एक वेळ पोट व आंतडीं नसतांना मनुष्य जगूं शकेल परंतु यकृत नसलें तर क्षणभरहि जगूं शकणार नाहीं. हें उजव्या बाजूला असून जरा डाव्या बाजूकडे व फांसळ्यांच्या आंत आहे. वरच्या बाजूला उरोदरपटल व खालच्या बाजूस आमांशय, आंतडीं, व मूत्रपिंड आहेत, छातीच्या पांचव्या फांसळीपसून याची हद्द आहे व छाती ठोकून पाहिली असतां आवाजावरून त्याची मर्यादा ठरवतां येते. यकृताचे पांच भाग आहेत परंतु त्यांत उजवा व डावा असे दोन मोठे भाग आहेत. यकृताला लागून एक लहान पिशवी आहे त्यास पित्ताशय म्हणतात. ज्यावेळीं पित्त आंतड्यांत वहात नाहीं त्यावेळीं तें तेथें सांचून राहतें.

रुधिराभिसरण म्हणजे रक्त फिरणें हें ४ प्रकारचें असतें. आंतडीं, प्लीहा व आमांशय यांच्या मधून निघणारें रक्त फक्त हृदयाकडे न जातां यकृतांत जातें व तेथें शिरांच्या शाखा होऊन नंतर हृदयाकडे जातें. यकृताचें मुख्य कार्य म्हणजे त्यांतून पित्त वहाणें व या पित्तामुळेच अन्नामधील चरबीयुक्त पदार्थांचें शोषण होतें. आयुर्वेदामध्ये पित्ताचे त्याच्या कार्याप्रमाणें पांच भेद केलेले आहेत. रंजकपित्त, जंतुनाशक व रेचक आहे. शरिराची उष्णता कायम राखण्याकरितां जी साखर तयार होते तिला glycogen म्हणतात, तिचा सांठा यकृतांत असतो; व ही साखर रक्तांत हळुहळु मिसळत असते. ज्या वेळीं यकृत बिघडतें, त्या वेळीं लष्वींतून साखर जाऊं लागते व मधुमेहाचा विकार होतो. रक्तामध्ये जे अमोनिया वगैरे विषारी क्षार असतात ते मूत्रपिंडाच्या द्वारें हें बाहेर काढून टाकतें.

यकृताचे विकारः—यकृत मोठें होणें, लहान होणें, यकृतांत रक्ताचा संचय होणें, यकृताचा दाह होणें, यकृत पिकणें, उपदंश, काविळ, जलोदर, वगैरे विकारांनीं व उत्तेजक मसालेदार पदार्थ, दारू, पित्त, ताप, थंडी,

## आहारशास्त्र.....

सर्दी, संनिपात या कारणांनी यकृताचा बिघाड होतो. यकृत लहान झाल्यास अजीर्ण, उलटी, कावीळ, मलावरोध हे विकार होतात. पित्तवाहक नलिकेतून वाहणारे पित्त पचन क्रियेच्या वेळी आंतड्यांत न गेले म्हणजे रक्तांत मिसळते, त्यामुळे काविळीचा विकार होतो.

बहुतेक माणसांचे यकृत कमी अधिक प्रमाणांत बिघडलेले असते. आपल्या देशांतील हवा उष्ण-पातळ होते, त्यामुळे प्राणवायु जेवढा जावा तेवढा जात नाही व त्यामुळेच फुफुसांकडून रक्त बरोबर शुद्ध होत नाही, यामुळे यकृतावर जास्त दाब पडतो व म्हणूनच यकृताचे विकार आपल्या देशांत जास्त होतात.

आपण अन्नाच्या द्वारे शरीरांत अनेक प्रकारचे विषारी पदार्थ घालतो, त्यांतील तत्त्वे रक्तांत मिसळून ताबडतोब आपल्यावर परिणाम व्हावयाचा परन्तु हा परिणाम केवळ यकृतामुळे होत नाही. आपण जे अन्न तोंडांतून घेतो, ते यकृताच्या मार्गांनी गेलेच पाहिजे. यकृतामधील जी ( Portal vein ) शीर आहे तिच्या द्वारे विषारी पदार्थांचा मोड यकृतांत होतो. सर्पांच्या विषाचे उदाहरण प्रत्येकाला माहित आहे. थोडे थोडे विष सेवन केल्याने रक्तामध्ये प्रतिबंधक शक्ति उत्पन्न होते. यकृत आहे म्हणून डॉक्टर वैद्यांना कुचला, सोमल, अट्रोपिनसारखी विषारी औषधे पोटांत देता येतात. यावरून यकृतामध्ये विष प्रतिबंधक व जंतुनाशक शक्ति किती आहे हे सहजी लक्षांत येते. यकृत काढून टाकले व प्राण्याला अब्ज्युमीनयुक्त पदार्थ दिले तरी विषारी परिणाम जाणवतात.

मांसल पदार्थ खाणाऱ्या लोकांच्या शरीरांत जे आम्लतत्त्व वाढते ते यकृतामुळे कमी होते. ज्यावेळी आंतडी व आमांशय बिघडतात त्यावेळी यकृतावर भार पडून सुद्धा यकृत बिघडते. आमांशयाची ज्यावेळी रुंदी वाढते त्यावेळी यकृतहि वाढते. यकृताचा संकोच होतो त्यावेळी युरिया नांवाचा जाणारा पदार्थ कमी होऊन अमोनिया जास्त जाऊ लागतो व यकृताचे विकार होतात, त्यावेळी लष्वीमध्ये हे विषारी पदार्थांचे प्रमाण जास्त आढळते. यकृताच्या रोग्यांनी दूध व भाजीपाल्याचे पदार्थ खाले तर सुधारणा दिसून येते. ही सुधारणा यकृत बिघडले असले तरी सुद्धा आढळून येते. दारू, मसालेदार पदार्थ, उत्तेजक पदार्थ यांच्या सेवनामुळे यकृताचा अतिशय दाह होतो. दारूमध्ये

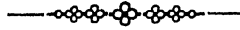
## .....यकृतासंबंधीं दोन शब्द

अल्कोल कमी असतो त्यानें परिणाम कमीं होतो. आंतड्यांमध्ये अन्न कुजून त्यांत जंतु—कृमी उत्पन्न होतात ते शिरेच्या द्वारे यकृतांत जातांच मलावरोध होतो व हेंही यकृत बिघडण्याचें एक कारण आहे. ज्यांना मलावरोधाचा विकार असतो, अशांना काविळ, यकृतांत शूल हे विकार उद्भवतात. कडक व यकृताला उत्तेजक असा जुलाब अशा विकारांत चांगला. मलावरोध हें बहुतेक रोगाचें मूळ कारण असतें, तेव्हां तें टाळण्याचा प्रयत्न अगोदर करावा. पोट व आंतडीं चांगल्या स्थितींत राहिली पाहिजेत. तीं बिघडलीं म्हणजे यकृत मोठें होतें व आपलें कार्य करण्यास असमर्थ होतें. ज्यावेळीं यकृताचा संकोच होतो त्यावेळीं क्लोम हें इंद्रिय बिघडतें. यकृत व क्लोम यांचा परस्परांवर परिणाम होतो. हीं इंद्रियें बिघडतात त्यावेळीं स्निग्ध पदार्थ, तेल, चरबीयुक्त पदार्थ वर्ज करावेत, मेंदूला जास्त ताण देऊन काम करूं नये, शक्य तेवढी विश्रांति घ्यावी, मांसल पदार्थ न खातां ताजे भाजीपाल्याचे पदार्थ खावे व हलका आहार ठेवावा.

लिथॅवॉटर, जवाचा काढा, सोडा वॉटर हीं यकृताच्या विकारांत पिणें चांगलें. पाणी जास्त पिण्यास हरकत नाही. वनस्पत्याहार या विकारांत उत्कृष्ट सांगितलेला आहे. स्वेदविधी वगैरे केल्यास यकृतांतील विषारी द्रव्यें त्वचेच्या द्वारे बाहेर जाण्यास मदत होते. यकृताचा विकार हा कांहीं कुटुंबांत आनुवंशिक आढळतो. तात्पर्य काय, यकृत हें सुद्धां अन्नाच्या कमी जास्तपणानें बिघडतें. यामुळेच आहारशास्त्रांत यकृताचें महत्त्व आहे.



## प्रकरण १३ वें. रोगांचें कारण



प्रत्येक मनुष्याची शरीरप्रकृति चांगली असणें हा त्याचा जन्मसिद्ध हक्क असतो. प्रकृति चांगली राहण्याकरितां निसर्गाचे नियम पाळले पाहिजेत व शरीर सुस्थितीत राहण्यासाठीं त्याला हवा, पाणी व अन्न चांगलें मूळ स्वरूपांत मिळालें पाहिजे. ह्या सर्व गोष्टींकडे दुर्लक्ष होत असल्यामुळें व प्रत्येक गोष्टींत कृत्रिमपणा असल्यामुळें ( Artificiality ) नाना तऱ्हेचे विकार मनुष्याला होणें साहजिक आहे. पाण्यापासून अन्नापर्यंत मिळणाऱ्या सर्व गोष्टी आपल्याला कोणच्या स्वरूपांत मिळतात हें विचारांतीं कोणाच्याहि ध्यानीं येईल. चाळीत राहणारांना हवा किती शुद्ध मिळत असेल याची प्रत्येकाला माहिती आहेच. हवा चांगली आहे किंवा वाईट आहे हें नाटक सिनेमा वगैरे ठिकाणीं दोनदोन चारचार तास काढणाऱ्यांना बाहेर पडलें असतां आपला जीव कसा गुदमरून जातो, त्यावरून समजतेंच. पाश्चात्यांच्या बहुतेक सुधारणा बहुतांशीं इकडील हवापाण्याच्या दृष्टीनें निरुपयोगी असल्यामुळें त्यांचें अनुकरण आपण फॅशन ( Fashion ) म्हणून करीत आहोंत. इंग्लंडसारख्या ठिकाणीं थंडी फार असते, म्हणून त्यांच्यासारखे आपलें सर्वांग कपड्यांनीं झाकूं लागल्यास अगर ते आठवडा आठवडा स्नान करीत नाहीत म्हणून आपण तसें करूं लागल्यास आपल्याला निरनिराळ्या प्रकारचे त्वचेचे रोग ( Skin diseases ) झाल्याशिवाय राहणार नाहीत. मूळापासून आपल्या लोकांना विहिरीतील पाणी पिण्याची संवय आहे, परंतु नवीन सुधारणाशास्त्राप्रमाणें विहिरीपासून मलेरिया होत असल्यामुळें त्या बंद होऊन नळांचें पाणी वापरण्यांत येऊं लागलें. नळाच्या पाण्यानें मलेरियाचा प्रसार जास्त झाला हें म्युनिसिपालिटीच्या रिपोर्टांवरून त्याचप्रमाणें घरोघरीं दिसणाऱ्या थंडी तापाच्या रोग्यांवरून दिसून येतें. त्याचप्रमाणें नोकरीपेशानें सुद्धां आपल्या खाण्यापिण्याच्या बाबतींत घोंटाळा झालेला आहे. जेवणासाठीं निदान अर्धा तास तरी पाहिजे. शारीरइंद्रियविज्ञान शास्त्राप्रमाणें प्रत्येक घांसाचें

दांताखालीं चर्वण झाल्यानंतर व त्यांत लाळ मिसळल्यानंतर तो चर्वण झालेला घांस पोटांत जावा लागतो. परंतु ऑफिसांतील टाईम साधणाऱ्यांना, गाडी पकडणाऱ्यांना, वेळ नसल्यामुळे घांसावर घांस तोंडांत कोंबून घशाखालीं उतरावा लागतो. कांहीं मुलांचे आईबाप मुलगा सावकाश जेऊं लागल्यास, काय आळशासारखा जेवत बसला आहेस, अशा तऱ्हेनें त्याचप्रमाणे कांहींना जेवतांनाच मुलांना नाना शब्दांनीं लागून बोलण्याची सवय असते. पण अशा बोलण्याचा परिणाम आमाशयाच्या त्वचेवर होऊन त्यांतून आम्लरस ( gastric juice ) वाहण्याचें कार्य बंद होतें. आपल्या वाग्भटांत जेवतांना न बोलणें व एकचित्तानें जेवणें हें सांगण्याचा हेतु काय हें वरील वर्णनावरून कळून येईल. घाईनें जेवण केल्यानें दांतांकडून अन्नाचें बरोबर चर्वण होत नाही व लळेचेंहि मिश्रण होत नाही, सबब दांतांचें काम विचान्या पोटाला करावें लागतें. उदाहरणार्थ एखादा मनुष्य आपलें स्वतःचें काम संभाळून दोन चार दिवस दुसऱ्याचें काम करील, पण अशाप्रकारें रोज करूं लागल्यास तो थकून जाईल व त्याला हळुहळू स्वतःचें काम करण्यास शक्ति रहाणार नाही. हीच स्थिती आपल्या पोटाची ( stomach ) आहे. अशा प्रकारें पोटाला दुप्पट काम रोज पडूं लागलें, म्हणजे पचनक्रिया मंद होऊन अग्निमांद्य, मलावरोध, अजीर्ण, यासारखे विकार होतात. एकदां शरीर अशा प्रकारच्या रोगांनीं पछाडलें गेलें, म्हणजे ताप येऊं लागतो, ताप येणें म्हणजे शरीरांतील विजातीय द्रव्यें जीं बाहेर पडलीं पाहिजेत तीं न पडतां तीं द्रव्यें आतड्यांत कुजून त्यांत मिसळतात व त्यामुळे मनुष्याला ताप येतो. निसर्ग उष्णतेच्या रूपानें घाण बाहेर काढूं लागतो, पण आपला जीवनक्रम असा झाला आहे कीं, ती घाण आपण बाहेर पडूं न देतां औषधें वगैरे घेऊन तीं लक्षणें तात्पुरतीं शमवित असतो. प्रचलीत तापाचें उदाहरण घेतलें असतां बऱ्याचशा रोगाची कल्पना होईल. ताप आलेला रोगी अशावेळीं काय करतो तें पहाण्यासारखें आहे. आयुर्वेदांत ताप आला असतां लघन करावें व दिपनपाचनाचा काढा घ्यावा असें सांगितलें आहे तें कितीं यथार्थ आहे हें खालील वर्णनावरून कळून येईल. ताप आला असतां पोटा-मधील अन्न रस वाहाण्याचें ( Gastric Juice ) कार्य बंद असतें.

## आहारशास्त्र.....

अर्थात् त्यावेळीं जड अन्न वगैरे खाल्लें असतां पचन न होतां पोटांमधील घाणीला उलट मदत होऊन ताप मात्र वाढतो. अशावेळीं लंघन करणाऱ्याला पुनः पुनः उमटणारा मलेरिया सहसा होणार नाहीं हें त्यानें लक्षांत ठेवावें. लंघन केल्यानें आंतड्यांतील घाण काढण्याचा निसर्ग प्रयत्न करित असतो. त्याला दिपनपाचनीय काढा घेतल्यानें मदत मिळते. यावरून आयुर्वेदिक पद्धति किती सशाल्म आहे हें वरील वर्णनावरून ठरेल. आजच्या परिस्थितींत प्रत्येक माणसाला वरील प्रमाणें वागणें कठीण वाटत असून तितका धीरहि नसल्यामुळें तो एकदम डॉक्टरकडे जाऊन सांगतो कीं, “डॉक्टरसाहेब माझा ताप आज निघाला पाहिजे. उद्यां कामावर रुजू न झाल्यास मुलांबाळांची पंचाईत होईल.” बिचारा डॉक्टर काय करणार ? तोहि किनाइन व घामाचे औषधांचे डोस देऊन ताप कमी करण्याचा प्रयत्न करित असतो. संध्याकाळपर्यंत ताप कमी न झाल्यास रोगी दुसऱ्या डॉक्टरकडे गेलेला आढळतो. थंडीचा ताप असल्यास तो किनाइन व डायफोरेटिक मिश्रणें जातो, परंतु तो मुदतीचा असल्यास कांहीं केलें तरी कमी होत नाहीं. रोग्याच्या परिस्थितीमुळें व त्याच्या अधीरपणामुळें तापाची मुदत पुरी होतांच शेवटीं जो डॉक्टर त्याला औषध देतो, त्याला रोगी चांगला म्हणतो; परंतु जो डॉक्टर आपलें खरें मत देईल ‘ हा ताप मुदतीचा आहे, लवकर कमी होणार नाहीं ’ त्याच्यावर तो विश्वास ठेवणार नाहीं. मुदतीच्या तापांत एकावर विश्वास न ठेवणाऱ्याची प्राणहानि होण्याचा बराच संभव असतो. औषधांच्या कडक डोसांचा (strong) परिणाम इंद्रियांवर होऊन हृदयाची शक्ति कमी होते व न्युमोनिया, जुलाब होणें, हे उपद्रव (Complications) सुरू होतात व मुदत पार पडण्यापूर्वीं रोग्याला ह लोक सोडावा लागतो. प्रत्येक दवाखान्यांत जाणाऱ्या रोग्याचा एक पाय दवाखान्यांत व दुसरा पाय दुसऱ्या डॉक्टरच्या दवाखान्यांत असतो. अशामुळें रोगी एका ठिकाणीं विश्वास न ठेवल्यानें आपलें स्वतःचें नुकसान करून घेतो. थंडीचा ताप असल्यास किनाइनचा परिणाम चांगला होतो. किनाइन हें थंडीतापावर प्रतिबंधक (preventive) आहे कीं मारक आहे याबद्दल लेखकाला संशय वाटतो. किनाइनचीं बरीचशीं इंजेक्शनस् घेऊन शिवाय विवनाइन टेबलेटस् घेणारे, ताप कांहीं केल्या हटत नाहीं असें सांगणारे बरेच आढळतात. किनाइन उष्ण असल्यामुळें त्यावर दुधाचा मारा

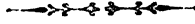
करावा लागतो. दूध पिण्याची पैशाच्या टंचाईमुळे शक्ति नसते; यामुळे तो आपली दुधाची तहान चहाच्या कपावर भागवित असतो. दूध न मिळाल्यामुळे किनाइनचे वाईट परिणाम ( cinchonism ) बहिरेपणा, कान फुटणे, वगैरे होऊन उष्णता वाढते व हल्लु हल्लु खोकला सुरू होऊन क्षयासारखे विकार होतात. शहरांतील परिस्थितीच अशी चमत्कारिक आहे की, नाना-प्रकारचे डॉक्टर असल्यामुळे रोगी एकावरही विश्वास ठेवीत नाही व अशा प्रकारें तो आपला रोग वाढवित असतो.

Too many cooks spoil the dinner याप्रमाणें विचान्याची स्थिती असते. पोट दुखत असल्यास, २ कप गरम पाणी प्याल्यास अगर गरम पाण्याचा एनिमा घेतल्यास पोट दुखण्याचें राहिल, परंतु शहरांत रहाणाराला श्रमाशिवाय मिळणाऱ्या वस्तूंची संवय लागल्यामुळे तो यातायात करावयास तयार नसतो. पोटदुखी हा एक रोग समजून अफुसारखी औषधें पोट्यांत गेल्याने तात्पुरतें बरें वाटतें, पण या मादक औषधांचा अंमल कमी झाल्यानंतर पुनः पोट दुखावयास सुरवात होते, असो. आपण कसे चुकतो याबद्दल बरीच उदाहरणें दाखवितां येतील. आज सर्व जग बाह्य देखाव्याला भुलत आहे. शहरांत राहणाऱ्यांना रोग कां होतात व त्यांत आपण स्वतःच कसे कारणीभूत होतो हें वरील उदाहरणावरून ध्यानांत येईल. साध्या रहाणीने राहणारे ( Simplicity ) खेडेगांवांतील लोक जास्त सुखी कां व त्यांना डॉक्टरची तितकीशी जरूरी कां लागत नाही याचें कारण पाहूं गेलें असतां खेडेगांवांतील लोकांच्या हातून सहाजिकच निसर्गाचे नियम पाळले जातात, त्यांना हवा पाणी व अन्न मूळ स्वरूपांत मिळतें व यामुळे त्यांना रोगबाधा तेवढीशी होत नाही; याच्या उलट शहरवासीयांना प्रत्येक गोष्ट कृत्रिम स्वरूपांत ( Adulteration ) मिळत असल्याने शहरांत रोगाचा प्रसार ज्यास्त होतो हें वरील विवेचनावरून समजून येईल.



## प्रकरण १४ वें

# रोग व त्याचीं पूर्व लक्षणें



पुष्कळ मनुष्यें आजारी पडलीं म्हणजे आपल्या नशिवाला दोष देतात. ईश्वर जें करतों तें चांगल्यासाठीं करतों, ह्या न्यायानें सूक्ष्म विचार करतां आपल्या शरिरांत विकृती झाली, इंद्रियें काम बरोबर करीत नाहीशी झालीं, म्हणजे त्याची जाणीव आपल्याला थोड्याशा दुःखांनें सुरू होते. पशु व मनुष्य यांच्यांत फरक पाहिला तर मनुष्याचा उच्चपणा त्याच्या बुद्धिमुळें असतो. चांगलें व वाईट याची सारासार विचारशक्ति मनुष्याच्या ठिकाणीं असल्यामुळें मनुष्यानें सर्व जगतावर ताबा मिळवून पंचमहाभूतें आपल्या अंकित केलेलीं आहेत. परंतु “अति शहाणा त्याचा बैल रिकामा,” या म्हणीप्रमाणें आपल्याला दुखूं लागलें तरी आम्हीं त्याचा इनकार करीत नाहीं. पोटांत दुखूं लागलें, भूक नाहीशी झाली, तरी आम्हीं बरेंच खात असतों. निसर्गाची ही ताकीद आम्हीं वेळींच न पाळल्यामुळें डॉक्टर व वैद्य आम्हाला हमेशा बोलवावे लागतात. कोणत्याही रोगानें पछाडला गेलेला रोगी जर योग्य पथ्यपाण्यानें व डॉक्टरच्या सल्ल्यानें वागेल तर या जगांत तो बरेच दिवस काढूं शकेल. त्यावेळीं होणाऱ्या वेदना त्याच्या फायद्याच्या असतात. यावरून शरिरांत दुखावा उत्पन्न होऊन तो आपल्याला कळणें हे निसर्गाचे आपल्यावर उपकारच समजले पाहिजेत. व्याप्रमाणें चोरी करणारे, खिसे कापणारे, घर फोडणारे, खोड्या सहा करणारे वगैरे गुन्हेगार लोकांना कायद्यानें जशी शिक्षा सांगितलेली असते व ती जशी न्यायाधिकाकडून प्रत्येकाला त्याच्या त्याच्या अन्यायाप्रमाणें ठोठावली जाते, त्याप्रमाणेंच आपल्या शरीराला निसर्गाकडून शिक्षा मिळत असते. चांगला न्यायाधिष असला तर प्रथमचा गुन्हा समजून नुसती ताकीद देतो, त्याप्रमाणेंच दुखणें जर साधारण असेल, रोगी निसर्गाच्या नियमाप्रमाणें चालत असेल तर असा इसम आजारी पडला असतां लवकर बरा होतो. ताप यावयाचा असला तर प्रथमतः

## .....रोग व त्याचीं पूर्व लक्षणें

सर्दी होणें, डोकें दुखणें, शौच्यास साफ न होणें, चक्कर येणें वगैरे लक्षणांनीं रोग्याला तीं तीं इंद्रियें निर्बल झालेलीं आहेत असें निसर्ग बजावतो. अजीर्ण झालें, पोटांत दुखूं लागलें, उलटी झाली, म्हणजेच निसर्गाकडून पोटांनें वाजवीपेक्षां जास्त खाल्ल्याची जाणीव होते. उलटी होणें, पोट दुखणें, भूक नाहीशी होणें, हीं लक्षणें काय दर्शवतात ? त्यावेळीं काहीं खाऊं नये, व पोटाला विश्रांति द्यावी, हें भूक नाही यावरून प्रत्येकांनें समजावें. संधिवात होणाऱ्या मनुष्याच्या अंगांतून घाम फार निघत असतो व त्यामुळें विजातीय द्रव्ये बाहेर पडत असतात. हें निसर्गाचें काम, त्वचेचें कार्य सुरळीत चालत असलें म्हणजे रोग्याला आराम मिळत असतो. बहुतेक मेदोरोग्यांना मधुमेहाचा विकार होतो, तो फायद्याकरितां असतो. त्या वेळीं अंगामधील चरबी शर्करारूपानें बाहेर जात असते. तशी जर ती न जाईल तर इतर इंद्रियांना त्यांच्या कार्यांत व्यत्यय आणून नाना तऱ्हेच्या व्याधी वारंवार त्याच चरबीमुळें जडून या जगांतून त्याला अकालीं जाण्यास भाग पाडलें असतें. ताप येतो, त्यावेळीं शरीरांत सांचलेली घाण निसर्ग उष्णतेच्या रूपानें बाहेर काढीत असतो व ही घाण जाईपर्यंत अंगांत ताप असतो; परंतु तापाला लोक इतके भितात, कीं ताप आला म्हणजे ताबडतोब तापाचें प्रतिबंधक औषध घेऊन निसर्गाकडून चाललेलें कार्य विघडवितात. औषधानें बाहेर पडणारी घाण आंतल्या आंत दडपली जाते व रोगी ताप गेला म्हणून समाधान पावत असतो. परंतु औषधानें दबलेली घाण, औषधांचा अम्मल कमी होतांच तापाच्या रूपानें पुनः डोकावूं लागते व एकदां ही संवय लागली म्हणजे ताप कायमचा होऊन रोग्याला आपल्यापेक्षां जास्त प्रखर अशा अग्निकडे नेऊन टाकतो ! उपदंश, परमा वगैरे झालेल्या रोग्यांच्या अंगावर चट्टे उठतात, हें त्या रोग्यांनीं आपलें भाग्य समजलें पाहिजे. कारण शरीरांतील विजातीय विषारी द्रव्य त्वचा बाहेर टाकीत असते. परंतु पोटांत त्यावेळीं रक्तशुद्धीचें औषध न घेणारे व चट्टे दिसूं नयेत म्हणून जंतुनाशक मलमैं लावणारे, त्वचेतील घाण आंतल्या आंत दडपून टाकून कायमचे त्या व्याधीचे दोस्त बनणारे व या रोगाचा आपल्या वंशाला बीज रूपानें पुरवठा करीत असतात. यावरून रोग होणें, म्हणजेच शरीर साफ होण्याचें, शरीर स्वस्थ राखण्याचें निसर्गाचें कार्य होय हें सिद्ध होतें. याकरितां प्रत्येकांनें आपल्याला साधारण दुःखूं लागलें म्हणजे डॉक्टरचा अगर वैद्याचा

## आहारशास्त्र.....

सहज ध्यावा हे चांगले. परंतु काय होतें व कोणतें इंद्रिय काय काय काम करितें यासंबंधींचें ज्ञान मिळविणें जरूर आहे. चिनी लोकांमध्ये रोजच्या रोज आपली प्रकृति चांगल्या स्थितींत वैद्यानें पाहणें एक कर्तव्य समजतात. हल्लींही प्रत्येकाचे फॅमिली डॉक्टर आपल्या पाहण्यांत आहेतच. अशा डॉक्टरकडे अगर वैद्याकडे असणारी कुटुंबांतील मंडळीपैकी कोणीही आजारी पडल्यास त्यांचें प्रकृतिमान इतर डॉक्टर वैद्यापेक्षां त्याला लवकर कळतें. एखादेवेळीं एकाएकी जुलाब होऊं लागल्यास ते थांबविण्याचें औषध न घेतां यावेळीं कांहीं न खाणें हें चांगलें. संधिवातामध्ये घाम फार निघतो, अंगाला घाण येते म्हणून घाम बंद करण्याचें औषध घेणें चांगलें नव्हे. वरील विवरणावरून आपल्यास होणारीं लक्षणें हींच आपण रोग समजून त्यांचा प्रतिकार करित असतो व आपलें स्वतःचें नुकसान करून घेत असतो. परंतु हीं लक्षणें आपल्याला पूर्वीं होणें व सांगणें हें निसर्गाचे आपल्यावर उपकार नव्हेत काय ? मृत्यू कसा व केव्हां येईल याचा नियम नाहीं म्हणून तो टाळण्याकरितां काय करावें याचा विचार करण्यापेक्षां आपलें शरीर जोमदार होण्यासाठीं व दिर्घायु होण्याकरितां आरंभापासूनच काळजी घेतली व विचार करून तदनुरूप वर्तन ठेविलें तर आपल्याला या जगांत बरेच दिवस काढतां येतील. आजारीपणांत पैसा व वेळ खर्च करण्यापेक्षां प्रथमच सुव्यस्थित, योग्य व जरूर ते प्रयत्न करणें शहाणपणाचें आहे. ईश्वर प्रत्येक गोष्ट चांगल्याकरितां करितो, याचें आपण बारकाईनें निरिक्षण केलें, तर आजारी पडणें, मृत्यू येणें या सर्व गोष्टी आपल्या वागणुकीनें व हलगर्जीनें होतात असें कळून येईल.



## प्रकरण १५ वें मन, मेंदू आणि शरीर



ईश्वराच्या कालचक्राप्रमाणे हजारों माणसें मृत्युमुखीं पडत आहेत, त्याप्रमाणेच जन्मालाही येत आहेत. कोणत्याही माणसाच्या जन्ममरणाची जबाबदारी ईश्वर आपल्यावर घेत नाही. त्यासाठीं रोगरूपी कारणे त्यानें उत्पन्न केलेलीं आहेत. या रोगरूपी शत्रूचा वास कोठें नाही असा नाही. लहान असलेलीं पाळण्यांतील अर्भके, ज्यांना आपल्या कोत्या दृष्टीला अपराध दिसत नाही, अशांना त्यांच्या प्रेमळ आईबापांच्या देखत मृत्यु जवरीनें खेंचून नेत असतो ! तरुण स्त्री पुरुष, यौवनांत प्रवेश करतात न करतात, तोंच त्याचा हात त्यांच्यावर आहेच ! ज्या आपल्या आईबापांनीं आपले प्रेमळपणाने संगोपन केले त्यांची स्थिति पाहिली असतां, कोणाच्या हातांत काठी आहे व ते त्या आधारावर चालत आहेत, कोणाला दिसत नाही, कोणाला ऐकू येत नाही अशी त्यांची निराश्रित स्थिति त्यानें करून टाकलेली असते. असा हा रोगरूपी शत्रू हळुहळु आपल्या वडील माणसांना पंचत्वास नेऊन आपल्या सुखामध्ये व्यत्यय आणीत असतो. ह्या रोगाच्या सामर्थ्याचें ज्ञान प्रत्येकाला असणें हितावह आहे. प्रत्येक व्यक्ति डॉक्टर अगर वैद्य होऊं शकत नाही. जें आपले शरीर मातेच्या उदरांत नऊ महिने राहून आपण जन्मास आलों, तें शरीर कशाचें बनलेलें आहे, त्या शरीरांत कोणते अवयव आहेत, आपण शरीररोषणार्थ जें अन्न खातो तें कसे पचन होतें, हें ज्ञान जगांत जन्म घेणाऱ्या प्रत्येक प्राणिमात्राला असणें अगत्याचें आहे. या ज्ञानाच्या अभावीं क्षुल्लक कारणांनीं आपल्या मनाची चलबिचलता होते व आपल्या जीवनक्रमामध्ये व्यत्यय येतो. वैद्यकीय माहितीच्या पुस्तकांतील परिशीलनाशिवाय सामान्य माणसाला हें कळणें कठीण होतें; याकरितां तें शरीरविषयक सौपत्तिक ज्ञान प्रत्येकाला व्हावें व रोगाच्या कार्मीं त्याचा प्रत्येकाला उपयोग व्हावा या हेतूनेच प्रस्तुत ठिकाणीं हा उद्घोष केलेला आहे.

## आहारशास्त्र.....

रोगाचें ज्ञान होण्यास इंद्रियविज्ञान शास्त्राची जरूरी आहे. कोणत्याहि विकाराचा संबंध, मन, जीवनशक्ति व रक्त यांच्याशी असतो. हा परस्परांचा संबंध असल्यामुळे एकामध्ये जरी बिघाड झाला तरी त्याचा परिणाम सर्व शरिराला भोगावा लागतो. आपल्या शरीरांत जो मेंदू आहे त्याचीं कर्मे ज्ञानतंतु-कडून केलीं जातात. मेंदू ही एक मुख्य कचेरी आहे व या कचेरीच्या लहान लहान शाखा पसरलेल्या आहेत या सर्व शाखांवर ( Branches ) मेंदूचा अम्मल चालतो. ज्ञानतंतूला टेलिग्राफिक तारेची उपमा चांगली लागू पडेल. आज सर्व जगभर तारेचें जाळें पसरलेलें आहे व तारेनें सर्व व्यवहार चाललेले आहेत, त्याचप्रमाणें आपल्या शरिरामध्येहि हें ज्ञानतंतूचें जाळें भरलेलें आहे. या ज्ञानतंतूच्या जाळ्यावर हवामानाप्रमाणें फेरफार होतो व त्याप्रमाणें त्याचा शरिरावर परिणाम होऊन मेंदूकडून त्याचें कार्य केलें जातें. ज्या पोटांत अन्न पचन होऊन रक्त बनतें, त्या पोटाला मेंदूपासून ज्ञानतंतु जोडलेले आहेत. या ज्ञानतंतूच्या शक्तीवर आपली अन्नपचनक्रिया अवलंबून आहे. या ज्ञानतंतुमध्ये बिघाड झाल्यास पचनक्रियेमध्ये बिघाड होतो. जीवनशक्तीचा सांठा व निरोप नेणें, पोचवणें हीं मेंदूचीं दोन कार्ये आहेत. मेंदू हा दोन पदार्थांचा बनलेला आहे. त्यापैकीं एका पदार्थाचा रंग राखे-प्रमाणें असून दुसरा तंतुमय पदार्थापासून बनलेला आहे. मेंदूमध्ये वातम्या घेण्याचें जें स्थान आहे तें राखेप्रमाणें असणाऱ्या पदार्थावर अवलंबून आहे. व तंतुमय पदार्थांत निरोप पोचवणें, कार्य करणें वगैरे काम अवलंबून आहे. मेंदूपासून कण्यापर्यंत एक ज्ञानतंतूची दोरी गेलेली आहे तिला कण्यांतील रज्जू असें म्हणतात. ही बऱ्याच ज्ञानतंतूची बनलेली आहे. टेलिफोनच्या तारेचा जुडा ज्यांनीं पाहिला असेल त्याला याची कल्पना येईलच. दोरीमध्ये गतिवाहक विशिष्ट कार्ये करणारे व दोन्ही जातीचें काम करणारे असे ज्ञानतंतु असतात. उदाहरणार्थ गतिवाहक जे ज्ञानतंतु ते पायांत आहेत, भिती वाटल्यास, ताबडतोब ती बातमी ज्ञानतंतुद्वारां मेंदूला पोचते व आपल्या प्रत्येक अवयवाची हालचाल होते, मनामध्ये एकदम विचार आला कीं, ती गोष्ट आपल्याला निमिषार्धांत होणारी दिसते. एवढ्या चपलतेचें कार्य लक्षांत येत नाहीं. अशा प्रकारें त्यांचीं कार्ये चालत असतात याचें प्रत्यक्ष उदाहरण अर्धोग-

## मन मेंदू आणि शरीर

वायुसारख्या रोगांत दृष्टीस पडते. या रोग्याचे ज्ञानतंतु बिघडलेले असतात, त्यामुळे गतितंतु कार्य करित नाहीत, गतितंतु बिघडले असल्यास रोग्याला टोंचणी, वेदना, वगैरे समजतात, परंतु पाय बाजूला घेण्याचे जें कार्य गतितंतुकडून व्हावयाचे तें होत नाही. कित्येक वेळां याच्या उलट स्थिति होते, रोग्याच्या अंगावर कढत पाणी ओतल्याने त्याला कांहीं वेदना होत नाहीत. शरिरांत विजेचा पुरवठा कसा होतो ही गोष्ट विचार करण्यासारखी आहे. आपल्या वैद्यकांत “अन्नमय प्राण” असे म्हटलेले आहे तें खोटे नाही. परमार्थिक, वेदांती, कोणच्याहि तऱ्हेचा इसम असे त्याला अन्न हें जरूर पाहिजेच. आपण जें अन्न खातो तें पोटातील आंतड्यांत पचन होऊन त्यापासून जी विशिष्ट जीवनशक्ति उत्पन्न होते ती शक्ति ज्ञानतंतूच्या द्वारे मेंदूत सांठविली जाते. पृथ्वि, आप, तेज, वायु व आकाश यांपासून शरीर बनलेले आहे. व त्याला हवा, पाणी व अन्न यांची जरूरी आहे. या प्रत्येक तत्वापासून आपल्याला जीवनशक्ति मिळत असते. हवेंतील जीवनशक्ति आपल्याला फुफ्फुसांच्या द्वारे मिळून ती रक्तांत मिसळते व रक्ताच्याद्वारे ती मेंदूमध्ये सांठविली जाते. प्रत्येक पदार्थामध्ये ही जीवनशक्ती आहे व ती शरिरांतील निरनिराळ्या अवयवांच्याद्वारे मिळून तिचा सांठा मेंदूत सांठवला जातो. ओजसतत्त्व आयुर्वेदामध्ये सांगितले आहे तें जोंपर्यंत मनुष्याच्या शरिरांत असतें, तोंपर्यंत कोणताहि मनुष्य रोगाला डरत नाही; तें संपलें म्हणजे रोगरूपी मृत्यूची छाया त्याच्यावर पडते. **ओजसतत्त्व** हीच अलिकडच्या शोधाप्रमाणें **जीवनशक्ति** होय. मेंदू आपल्या ज्ञानतंतूच्याद्वारे प्रत्येक भागाला ती पुरवित असतो. बहिरेपणा, डोळ्यानें न दिसणें, वास न येणें वगैरे प्रकार जे आपण पाहतों त्यावरून त्या त्या भागाच्या ज्ञानतंतूंचा लय झालेला आहे व तो ज्ञानतंतु बिघडला आहे असें खुशाल समजावें. अभिमाद्य, अपचन, यकृत बिघडणें, मोठें होणें, वगैरे सर्व विकार ज्ञानतंतूच्या कार्यांत व्यत्यय आल्यामुळेच होतात. ज्याप्रमाणें टेलिफोनचा एखादा नंबर बिघडला म्हणजे आपलें बोलणें दुसरीकडे ऐकू जात नाही, तोच प्रकार आपल्या शरिरांतील ज्ञानतंतूंचा आहे, परंतु आपलें ज्ञानतंतुजाल ह्या तारापेक्षां अत्यंत नाजुक आहे, बाह्य तारा खऱ्या

## आहारशास्त्र.....

नाजुक नाहीत व एकदम बिघडू शकत नाहीत, आपल्या शरिराची ठेवण, त्यांतील अवयवरूपी यंत्रें यांत सुईच्या अग्रापेक्षांहि सूक्ष्म अशा फरक झाल्यास, सर्व अवयवांमध्ये ताबडतोब बिघाड होतो. मनाचा कमकुवतपणा झाल्यास मनाकडून कार्य न झाल्यास, मन व्यग्र बनल्यास, शरिरावर रोगाचा अम्मल बसण्यास वेळ लागत नाही, रोग संधिच पहात असतो. यावरून 'मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः', ही उक्ति किती सार्थ आहे याची कल्पना होईल. सर्व गोष्टी मनावर अवलंबून आहेत. मनाचा व शरिराचा निकट संबंध आहे. ज्याचें मन थोर, ज्याच्या मनाची शक्ति मोठी, त्याचा दुसऱ्यावर पगडा बसू शकतो. निर्बल शरिरांत असणारें मन निर्बल असतें. आपल्याला दुःख झालें म्हणजे ताबडतोब आपल्या शरिरावर परिणाम होऊन भूक नाहीशी होते कांहीं सुचत नाही व त्याचा परिणाम चेहऱ्यावर दिसून येतो. मनाचा ताबा ज्ञानतंतूवर असल्यामुळें मनाच्या कमी जास्तीप्रमाणें होणारा परिणाम ज्ञानतंतूवर होऊन सर्व अवयवांच्या कार्यामध्ये व्यत्यय येतो व त्यामुळेंच आपल्या शरिराच्या हालचालींत फरक होतो. शवच्छेदन करून पाहिलें तरी मन कांहीं दाखवतां येत नाही. मनाचा शोध पाश्चात्यांस अद्याप लागावयाचा आहे. चांगली गोष्ट अगर वाईट गोष्ट कोणची याची अंतस्थः प्रेरणा होत असते व त्याचा परिणाम न्यायकोटींच्या पूर्वी ज्याचा त्याला अगोदर कळत असतो, परंतु या अदृश्यरूपी मनाचा हुकूम धाव्यावर नेऊन ठेवल्यामुळें आपल्याला सुखदुःखाचे प्रकार भोगावे लागतात. काम, क्रोध, भय, लोभ, मोह, मद, मत्सर हे शरिराला बिघडवणारे षड्रिपू आहेत. यांचा शरिरावर अंमल चालतो. यापासून दूर रहाण्यास साधु सत्पुरुष सांगत असतात याचें कारण हेंच होय. शरीर या षड्रिपूंच्या आधीन झाल्यावरच रोगरूपी शत्रू त्याच्यावर आपला अंमल बजावू शकतो. भीतीमुळें बरेच लोक आपलें काम करण्यास असमर्थ असतात. सांथीमध्ये बरेचसे रोगी भीतीनें मरतात असें अनुभवास येतें. भिणाऱ्या माणसाची ज्ञानतंतूची विशिष्ट कार्यें मेंदुकडून अंमलांत आणलीं जात नाहीत; यामुळेंच रोगाचा अंमल त्यांच्यावर बसतो.

प्रत्येक अवयवाला ज्ञानतंतु व गतितंतु आहेत हें वर सांगितलेलेंच आहे. उदाहरणार्थ, मनावर परिणाम झाल्यास अगर धक्का बसल्यास त्या अवयवामध्ये

असणाऱ्या जीवन शक्तीवर परिणाम होतो व त्याकडून कार्य केले जात नाही व त्यामुळेच ताबडतोब मनाच्या आघातामुळे रोगी मनुष्य मृत्युमुखी पडतो. प्रत्येकाला आपल्या घरांतिल प्रिय माणूस मृत्यु पावल्यास शरीराची स्थिति काय होते याचा अनुभव आहेच. त्यावेळी कांहीं सुचत नाही, भूक लागत नाही, अग्निमांद्र होतें, कोणाला अतिसारसारखे विकार होतात, निद्रानाश होतो, यावरून मनाच्या परिणामामुळे शरिराच्या क्रियेमध्ये कसा व्यत्यय येतो हें सिद्ध होतें. आपण एखाद्यावर प्रेम करतो, प्रेमांमुळे आपल्या प्रिय माणसानें कांहीं केले तरी आपल्याला खपतें, मालक नोकराचें उदाहरण पहा, मालकाचें नोकरावर प्रेम नसल्यास तो नोकर त्याला जड वाटूं लागतो परंतु तोच मालक आपल्या मुलाप्रमाणें त्याच्यावर प्रेम करूं लागल्यास नोकर व मालक यांचा संबंध सुखावह होऊन मालकाच्या डोक्यांतील नोकरासंबंधी पूर्वीच्या कल्पना जाऊन तो करील ती पूर्वदिशा मालकाला पटते. यावरून मनाचा अंमल सर्व शरिरावर कसा असतो हें सिद्ध होतें व सर्व गोष्टी मनावर अवलंबून आहेत असें जें आपण म्हणतो त्याच्या सत्यत्वाला बळकटी येते.

शरीर रोगी बनण्यास ज्या गोष्टी कारणीभूत होतात त्यांचा परिणाम मेंदूवर व रक्तावर कसा होतो, ही गोष्ट विचार करण्यासारखी आहे. जोंपर्यंत सहन करण्याची शक्ति आहे तोंपर्यंत प्रत्येक इसम आपला विकार पुढें ढकलीत असतो. या सर्वांना मूळ कारण म्हणजे निसर्गाच्या व्यापाराविषयीचें अज्ञान हें होय. खाण्यापिण्याचा अव्यवस्थितपणा, झोपेमध्ये अनियमितपणा, पोषाख, हवा, पाणी, यासंबंधीची जरूर ती खबरदारी, तारुण्यांतील धातुक संवधी, या सर्व गोष्टी समजून उमजून घडत असतात. विस्तवावर पाय पडला हें माहित नसलें तरी फोड आणल्याशिवाय तो रहात नाही. कांहीं असा प्रश्न करतील कीं ज्यांना ह्यासंबंधीचें ज्ञान आहे, असे लोक आजारी पडतात कीं नाहीत ? परंतु ज्ञान कोणचेंहि असो, कोणत्याहि विषयाचें असो तें प्रत्येकाला आंधळ्याच्या काठीसारखें असतें. ज्ञानानें मनुष्याला विचार करतां येतो व मार्ग सुचतो, तो अज्ञानानें सुचत नाही. शरीरइंद्रियविज्ञान हा विषय फक्त डॉक्टर वर्गाकरितां नसून प्रत्येक प्राणिमात्राला, या नश्वर जगांत जन्म घेणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीला अत्यंत



## आहारशास्त्र.....

उपयोगी आहे. अज्ञान हे दोन प्रकारचे असते. खरे व इच्छेनुरूप, म्हणजे समजून उमजून डोळेझांक करणे. देशकार्यांत भाग घेणाऱ्यांना आपल्या शरिराचे पुढे काय होईल, तुरुंगांत जाऊन हालअपेष्टा भोगाव्या लागतील, चाबकाचे मार खावे लागतील, आपले शरिर रोगीट बनेल हे माहित असूनसुद्धां तो आपले कार्य करण्यास उद्युक्त होत असतो. भावी परिणामाकडे पहात नाही. हे इच्छेनुरूप अज्ञान होय. तसेच आपल्याला उलटी होत आहे, हे अन्न आपल्याला पचणार नाही, याने पोट बिघडेल असे समजूनसुद्धां जेवणारे लोक पुष्कळ असतात, ही जाणीव मन त्याला वारंवार बजावीत असून तिकडे दुर्लक्ष करणारे पुष्कळ असतात. फॅशनच्या पार्यां कित्येक सुशिक्षित स्त्रिया आपली कमर, छाती इतकी बळकट वेढून घेतात की त्यामुळे त्यांच्या शरिराच्या अवयवांवर वाईट परिणाम होऊन त्यांच्या कार्यास व्यत्यय येतो. इकडे त्यांचे लक्ष नसते. आपले जीवित हे क्षणभंगुर आहे याची जाणीव प्रत्येकाला असते, परंतु हे शरीर कांहीं एकदम नाश पावत नाही, त्याला कांहींतरी रोग, अगर आघात झाल्याशिवाय ते नष्ट होणार नाही. खऱ्या अज्ञानाचा विचार करतां या प्रकारच्या गोष्टींनाही इच्छेनुरूप अज्ञान म्हटले पाहिजे. आज काल लहान मुले अल्प वयांत गेल्याचे दिसून येते. परंतु त्यांना जन्म देणाऱ्या आई-बापांच्या प्रकृतिचा विचार करतां बहुतेकांना इंद्रिय-विज्ञानशास्त्राची माहिती नसते असे म्हणणे भाग होतें. लग्न करण्यापूर्वी, प्रत्येक स्त्रीपुरुषाला प्रजोत्पादनाच्या शास्त्राची माहिती असली पाहिजे. ती नसल्यामुळे एखाद्या मुलीला ऋतु प्राप्त झाला म्हणजे त्या मुलीचे आईबाप मुलगी उपवर झाली असे समजून तिच्या लग्नाची घाई करतात. बालविवाहाची परिस्थिती आज नसल्यामुळे त्याबद्दल चर्चा टाळणे बरे. ऋतुप्राप्त झाला तरी स्त्रीचे अवयवांची पूर्णपणे वाढ झालेली नसल्यामुळे अशांना होणारी संतति साहाजिकच सुट्ट निपजत नाही. तारुण्यांत होणारीं मुले बहुतेक मनोविकाराच्या प्राबल्यामुळेच होतात असे आजकालच्या परिस्थितीवरून म्हणावे लागते. त्यावेळीं आपल्यावर सुट्ट संततीची निपज करण्याची जबाबदारी आहे याची जाणीव सहसा कोणाला नसते. आपल्या शास्त्रकारांनी सांगितलेले नियम पाळल्यास संतति सुट्ट निपजेल यांत संशय नाही. मनोविकाराच्या तडाक्यांत जीं मुले होतात, तीं सुट्ट नसून त्यांच्या ज्ञानतंतूंची

## .....मन मेंदू आणि शरीर

ठेवणहि बरोबर झालेली नसते व अशींच आजकाल दिसणारी मुलें डॉक्टराच्या बाटल्या गळ्यांत बांधलेलीं आढळतात ! गर्भधारणेच्यावेळीं ज्याप्रमाणें स्त्री-पुरुषांचे विचार असतील त्याप्रमाणें संतति निपजणार, त्यावेळीं चिंताक्रांतयुक्त चेहरा, अनाचरण, कुविचार वगैरे विचार असल्यास मुलेंहि त्याच प्रकारचीं निपजतात. मूल जन्मांस आल्यानंतर त्याची काळजी कशी घ्यावी हें तरुण आयांना माहित नसतें. मुलाला दूध केव्हां, कसें पाजवें, केव्हां घ्यावें, हें आज काल स्वातंत्र्यवृत्तीनें राहणाऱ्या कुटुंबांत समजत नसतें; यामुळेच मुलें वारंवार आजारी पडून किरकिऱ्या स्वभावाचीं बनतात.

मूल होईपर्यंत अगर आजारीपणा येईपर्यंत स्वतंत्रवृत्तीच्या स्त्रीपुरुषांना पर्वा कसलीच नसते; परंतु मुलें झालीं, आजारीं पडलीं म्हणजे स्वतंत्रतेचें सौख्य कळूं लागतें. आजकाल चहा इतका बोकाळलेला आहे कीं, त्याबद्दलचें विवेचन करण्याची जरूरी नाही. सर्व रोगांच्या मुळांशीं हाच चहा बहुतांशीं कारण आहे. चहाची संवय असणाऱ्या बाईनें निदान आपल्या गरोदरपणांत तरी चहा वर्ज्य करावा. लहान मुलें जन्मल्यानंतर पुष्कळशा मुलांना गाईचे दुधाऐवजीं चहा आवडतो व दूध आवडत नाही. मुलाची वाढ होण्यास दुधाची अत्यंत जरूरी असते. परंतु त्या चहाचें विष मातेच्या रक्तांतच भिनल्यामुळे मुलाला दुधाचा तिटकारा असल्यास नवल कसलें ? व अशीं चहा पिणारीं मुलें नंतर कृश राहिलीं तर त्याला जबाबदार कोण ! तान्ह्या मुलांची जोपासना करण्यासंबंधीं चळवळ चाललेली आहे, ही चळवळ पाश्चात्यांच्या रीतीभातीला अनुसरून असल्यामुळे आपल्या देशाला अवश्य त्याप्रमाणें लागू पडणें शक्य नसली तरी त्यांतल्या त्यांत दगडापेक्षां वीट बरी या न्यायानें ती सर्वस्वीं त्याज्य म्हणतां येत नाही. एकंदरीत खरें ज्ञान कोणतें व त्याची किती जरूरी आहे आणि आपल्या शिक्षणामध्ये किती महत्त्वाची आहे हें बरील विवरणावरून कळेल.

त्याचप्रमाणें मनाचें महत्त्व किती आहे याचीहि कल्पना होईल. मनाचा ताबा शरिरावर आहे व मनाच्या चलबिचलतेप्रमाणें शरीरावर परिणाम होतात हें बरील विवरणावरून कोणाच्याहि लक्षांत येईल, शिवाय तें प्रत्येकाच्या अनुभवाचेंहि आहेच. आजकाल प्रत्येकाचें लक्ष शरीर चांगलें दिसावें, तें लह व्हावें याकडे असून तें कमवण्याचा प्रयत्न चाललेला असतो

## आहारशास्त्र.....

परंतु शरीराच्या सामर्थ्याबरोबर नैतिक सामर्थ्य वाढवले पाहिजे, हें कुणाच्या गांवांहि नसतें. नैतिक सामर्थ्याचा व शारीरिक सामर्थ्याचा निकट संबंध आहे. आर्यसंस्कृति व पाश्चात्य संस्कृति यांत जो भेद आहे तो हाच होय. आपल्या हिंदु धर्माचे आचार विचार हे नैतिक तत्वांवर रचलेले आहेत व पाश्चात्यांचे विचार आधिभौतिक तत्वात्मक आहेत. यावरून परस्पर देशाशी तुलना करितां आपली संस्कृति उच्च आहे हें साहजिकच सिद्ध होतें. पापपुण्य हें प्रत्येकाला समजत असतें. सद्विचार कोणता व वाईट विचार कोणता याची जाणीव प्रत्येकाला होत असते. हा सद्विचार-आपल्या अंतर्हृदयांतून होत असतो. शरीर प्रकृति कितीहि मजबूत असली तरी अंतर्हृदयांतून कधीहि स्वस्थ बसू देत नाही. एखादी वाईट गोष्ट केली, कोणाचें नुकसान केलें, तर त्याची चित्तवृत्ति त्याला झोंप येऊ देणार नाही. ती वाईट गोष्ट मनांतून काढण्याचा कितीहि प्रयत्न केला तरी ती जाणार नाही. शरीर सामर्थ्य कितीहि असलें तरी तें पंगुच होईल, व ह्याच जाचक गोष्टींचा शरीरावर परिणाम होऊन शरीर रोगी बनतें. “ **चिंता समम् नास्ति शरीर शोषणम्** ” हेंच यावरून सिद्ध होतें. शरीर प्रकृति चांगली असते, आजारी पडल्यावर डॉक्टर, नोकर लोक जवळ असतात, परंतु सदसद्विवेक बुद्धीच्या मार्गाविरुद्ध वागल्यामुळें शरीर एकसारखें टोंचणी देत असतें, यामुळें रात्री झोंप बरोबर येत नाही, मन एकसारखें ही गोष्ट वाईट केलीस असें बजावीत असतें. पापपुण्याचा हिशेब जवळच असतो. ज्याचें मन शुद्ध असतें त्याला झोंप चांगली येते. मनाची शुद्धि करण्याकरितां, मनाची शक्ति वाढविण्याकरितां, आपल्या धर्मांत पुष्कळ गोष्टी सांगितलेल्या आहेत, स्नानसंध्या करणें, ईश्वराचें पूजन करणें, प्रातःकाळीं सूर्यदेवतेला नमस्कार घालणें जपजाप्य करणें हे सर्व मार्ग मन एकाग्र करण्याचे आहेत. अशी एकाग्रता करण्याची शक्ति ज्याप्रमाणें वाढवावी त्याप्रमाणें वाढते. मनाची एकाग्रता झाल्यास व त्याचप्रमाणें मनाची शुद्धि झाल्यास शरिराचे व्यापार सुरळीत चालतात. काम, क्रोध, लोभ, मोह मत्सरादि शत्रूपासून अलिप्त रहाण्यासंबंधी जे साधुसंत सांगतात त्याचें कारण हेंच आहे. या षड्विपूंच्या आधीनतेनें मनुष्याला दुःख प्राप्त होतें; व त्याचा परिणाम शरिरास भोगावा लागतो. चांगलें किंवा वाईट कोणतें, आपल्या स्वतःला काय करतां येईल, शक्य काय किंवा अशक्य काय याचा जबाब प्रत्येकाला

## .....मन मेंदू आणि शरीर

त्याच्या अंतर्हृदयांतून मिळत असतो व त्याप्रमाणे वागणाराला समाधान होतें. सुसंस्कृत मन होणें व आत्मिक उन्नति करून घेणें हाच शिक्षणाचा हेतू आहे. जो नीतीनें चालतो व जो नीति सोडून वागतो, तो कितीहि विद्वान् असला तरी नीतिमान मनुष्य कोण हें चेहरा ताबडतोब सांगतो. जगांत पैसेवाले लोक पहाण्यांत येतात. त्यांनीं मोठमोठ्या इमारती बांधलेल्या दिसून येतात. त्यांचें स्वामित्वहि तें अभिमानानें दर्शवितात पण असा वृथाभिमान बाळगणारे बरोबर काय नेतात ? त्यांचें शरीर तर जळून जातें, परंतु जर मागें कांहीं रहात असेल तर नीति हीच होय. आपली वागणूक, सदाचार, मित्राविषयी प्रेम, लोककल्याणाची बाजू ह्याच गोष्टी मागें रहातात व ह्या वरून त्याच्या पश्चात् त्याची किंमत कळत असते. परंतु पैशाकरितां हपापलेले लोक आपली सत्ता दुसऱ्यांवर गाजवून त्यांच्या पैशाकरितां करूं नये तें करीत असतात. पैशांचा मद आलेला इसम गरजवंत नोकराला पिळून काढीत असतो व असें करूं नकोस म्हणून त्याची सदसद्विवेक बुद्धि त्याला अंतर्हृदयांतून सांगत असते तरी तिकडे तो दुर्लक्ष करीत असतो. अशाचें फळ कांहीं काळानें त्याला मिळाल्यावांचून रहात नाही. चांगल्याचें फळ चांगलेंच मिळालें पाहिजे. वाईटाचें फळ वाईट. ईश्वर लांब नसून आपल्या जवळच असतो व तो वारंवार ताकीद देत असून पैशाच्या मागें लागलेला मदांध इसम त्याची बेपर्वा करीत असतो, परंतु हा पैसा त्याला झोंप येऊं देत नाही. याचा प्रत्येकानें आपल्या मनाशीं विचार करावा. नैतिक सामर्थ्याचा इसम नेहमीं समाधानी असतो व त्याला सर्व लोक एक भावनेचे दिसतात. वरील माणसें एकदां आजारी पडलीं, म्हणजे त्यावेळीं त्यांच्या मानसिक शक्तीचा एवढा न्हास झालेला असतो कीं, त्यावेळीं ज्ञानतंतु सुप्ततेचीं कितीहि औषधें घेतलीं तरी तीं कार्य करीत नाहीत, त्यावेळीं वाटेल तेवढा पैसा खर्च केला तरी उपयोग होत नाही. मनुष्य जन्माचें खरें काम ज्या जगन्नियंत्यानें आपल्याला जन्म दिला, त्याबद्दल आस्था बाळगणें, गरीब लोकांच्या उपयोगी पडणें, नोकर चाकरांचें प्रेम संपादन करणें, आपल्या अधिकारांचा सदुपयोग करणें हें होय; पण आजकाल या गोष्टी पैशापुढें फिक्क्या पडत असल्यामुळें आजारीपणांत जो सांठा पाहिजे असतो तो नसल्यामुळें याचा जो परिणाम व्हावयाचा तोच होतो.

## आहारशास्त्र.....

प्रत्येकानें नेहमीं असा विचार करावा, आपण शेजारधर्म किती पाळतो व दुसऱ्याच्या किती उपयोगी पडतो, अल्पसुखाकरितां किती लोकांच्या घरांची रांगोळी केली अगर करित आहों वगैरे वगैरे गोष्टींचा विचार केला असतां आपलें चुकतें कोठें हें समजतें. याचा जोंपर्यंत कोणी विचार करित नाही व स्वार्थाकरितां दुसऱ्यांच्या अडचणी आपण पहात नाही, त्यावेळींच, आपलें सौख्य दूरवर पळतें व मन नेहमीं चिंताक्रांत आणि उदासीन रहातें. अशा वेळीं मन त्याच्या कृत्यांचा पाढा त्याच्यापुढें ठेवतें. त्या वेळेला नैतिक सामर्थ्य काय आहे, ईश्वर काय आहे हें कळूं लागतें. प्रत्येकानें आपण आजारी कां पडतो, आपल्या मनाला स्वस्थता कां नाही हें समजून घेण्यासाठीं स्वतःच्या वागणुकीचा विचार करावा.

नैतिक शिक्षणाचें महत्त्व फार आहे पण आजकाल देण्यांत येणाऱ्या शिक्षणांत नैतिक शिक्षणाला तसें विशेष महत्त्व दिलें जात नाही. विद्येचा उपयोग, गरीब लोकांना मदत करण्याचा असून त्यांना दुःख देण्यांत करावयाचा नसतो. स्वतःवरून जग पारखावें, स्वतः त्या गरीब कंगालांच्या परिस्थितींत असतो, तर काय केलें असतें, याचा कोणी लक्ष्मीपुत्र विचार करतो काय ? स्वतःचें मूल आजारी पडलें तर आपण त्याची किती काळजी करतो ? तेंच दुसऱ्याचें असेल तर स्वतःला कांहीं वाटतें काय ? नोकर व मालक यांचें नातें म्हणजे मुलासारखें पाहिजे. मुलासारखें नातें झालें म्हणजे नोकरसुद्धां त्याप्रमाणेंच काम करतात; परन्तु त्याच्या उलट वागल्यास आंतून सांगणारें मन त्याला स्वस्थ झोंप येऊं देत नाही. सर्व प्राणी ईश्वराचीं मुलें आहोंत, आज आपल्याला ईश्वरानें अनुकूलता दिली, पैसा दिला तर त्याचा उपयोग हालांत असणारा आपला शेजारी, त्याचें दुःख तें आपलें दुःख असें मानून जो वागतो त्यालाच खरें सौख्य प्राप्त होतें. कोणी म्हणतील मी एकटा मदत करून काय होणार आहे, व असेंच जर जो तो स्वतःपुरतें पाहूं लागला व त्याप्रमाणें वागूं लागला तर कार्य कसें होणार ? राष्ट्र हें अनेक तऱ्हेच्या लोकांनीं होतें. जर प्रत्येक व्यक्ति आपल्या शेजाऱ्याचें सुख, दुःख पाहील तर हळूहळू राष्ट्रवर त्याचा खात्रीनें परिणाम होईल. महात्मार्जींनीं विनोदानें एका लेखांत

## .....मन मेंदू आणि शरीर

लिहिलेले होते की, आपण शरीरपेक्षा जास्ती अन्न खातो, म्हणजे दुसऱ्याचा वाटा आपण घेतो, म्हणून ईश्वर आपल्याला रोगी बनवतो. खोल विचार करता हेंच तत्त्व सिद्ध होते. सर्व रोगांच्या मुळाशी अन्न हेंच कारण असते. आज दुिहस्थानांतील परिस्थितीचा विचार केला असता आपण “त्याने केले म्हणजे मी करीन” अशी जो तो वाट पहात बसला आहे, “मी करून काय होणार आहे?” असे म्हणणारे दुबळे लोकही या जगांत आहेत. पैशाने कोणाला सौख्य लाभत नाही व पैशाच्या मार्गे लागणाराला नीतीची पर्वा रहात नाही. नैतिक सामर्थ्याचा महिमा व नीतीचे तेज सच्छीलाने वागणाऱ्याच्याच ठिकाणी दिसून येते व त्याच्या तेजापुढे आपण किती फिकें पडलो आहो हेहि पण समजते. चांगले व वाईट समजण्याची आपल्याला ईश्वराने बुद्धि दिलेली आहे. ईश्वरावर विश्वास न ठेवणारा, सदसद्विवेक बुद्धीप्रमाणे न चालणारा याचे मन द्विधा होत असते; व मनाच्या चंचलतेमुळे शरीराचे स्वास्थ्य बिघडते. ज्याचे नैतिक सामर्थ्य चांगले आहे, त्याचे मन नेहमी प्रफुल्लित असते आणि मन चांगल्या स्थितीत असले म्हणजे शरीरप्रकृतीहि चांगली रहाते व रोगांचा त्याला प्रतिकार करता येतो. वरील विवेचनावरून आधिभौतिक व नैतिक यांत फरक काय आहे व कोणत्या मार्गाने गेले असता मनुष्यास सौख्य प्राप्त होते, याची सहजी कल्पना येऊ शकेल.

रक्त बिघडल्याशिवाय कोणताहि विकार होत नाही. आपण जे अन्न खातो त्यापासून रक्त बनते व त्या रक्तापासून शरीराचे अवयव पोसले जातात. रक्त जर सूक्ष्म यंत्राखाली तपासून पाहिले तर ते वाटोळे चवलीच्या नाण्यासारख्या कणांपासून बनलेले आहे असे दिसते. हे रक्तकण दोन रंगाचे आहेत. तांबडे रक्तकण व पांढरे रक्तकण. याचे प्रमाण निरोगी माणसाच्या रक्तकणांशी तुलना केली असता ३ ते ४०० रक्तकणांबरोबर १ पांढरा रक्तकण असतो. प्रत्येक मनुष्याच्या अंगांत २४ ते २८ पौंड रक्त असते. मेंदू हे ज्ञानतंतूचे मुख्य वसतिस्थान आहे. त्याप्रमाणे रक्ताचे वसतिस्थान हृदय हे आहे. प्रत्येक कचेरीत ज्या प्रमाणे लहान शिपायापासून मोठे अधिकारी असतात, त्याप्रमाणेच आपल्या शरीरांत असणाऱ्या इंद्रियांची कामे प्रत्येकाकडे वाटून दिलेली असतात. हृदयापासून रक्त प्रत्येक अवयवांना, शुद्ध रक्त वाहिनी ( रोहिणी ) व अशुद्ध रक्त वाहिनी ( नीला )

## आहारशास्त्र.....

व या दोघांना जोडणाऱ्या सूक्ष्म रक्तवाहिन्या ( Capillaries ) यांच्या द्वारे मिळते. हृदय हे पंपासारखे आहे. पंप दाबला असता ज्याप्रमाणे चौहोकडे पाणी जाते त्याप्रमाणे हृदयाच्या दाबाने रक्त शुद्धरक्तवाहिन्यांतून नंतर अशुद्धरक्तवाहिन्यांतून ते पुनः फुफ्फुसांमध्ये येते व तेथे फुफ्फुसांतून जाणाऱ्या प्राणवायुच्या साधनाने शुद्ध होऊन पुनः पूर्ववत् आपले काम करू लागते. हृदयाची संकोचन व प्रसारण क्रिया १ तासांत ४ हजारदां होते. जे मांसल भाग असतात त्यामध्ये सूक्ष्म रक्त वाहिन्या असतात. ज्यावेळी रक्त फिरते त्यावेळी त्याच्यामध्ये जीवनीय तत्वे असतात. ती प्रत्येक अवयवाला रक्तद्वारे जाऊन अशुद्ध टाकाऊ भाग शरीरांत निरनिराळ्या असणाऱ्या इंद्रियांमध्ये पोचवितात. शरीरांतील घाण बाहेर काढून टाकणारी इंद्रिये म्हटली म्हणजे, यकृत, मूत्रपिंड, फुफ्फुसे व त्वचा ही होत. यांच्याकडून घाण काढून टाकण्याची कामे बरोबर झाली नाहीत, तर ती घाण पुनः रक्तांत मिसळते. आपल्याला दृश्य अनुभव मुंबईसारख्या शहरांत आढळतो. म्युनिसिपालिटीने घाण वाहून जाणारी गटारे तयार केली आहेत व घाण टाकण्याच्या गाड्याहि तयार केलेल्या आहेत. ही घाण रोजच्या रोज म्युनिसिपालिटीच्या नोकरांनी जर काढून टाकली नाही तर ती घाण व पाणी जमिनीत मुरते व ती घाण कुजून त्यांपासून सुटणारा दुर्गंधी वायु हवेत मिसळतो व त्यामुळे नानाप्रकारचे रोग उत्पन्न होतात.

त्याचप्रमाणे शरीरांतील इंद्रियांतून घाण बाहेर टाकण्याचे काम बरोबर झाले नाही तर रक्त विघडते व त्यामुळे इंद्रियांचे पोषण अशुद्ध रक्ताकडून होत नाही; व आमांशयामध्ये ती विषारी घाण शरीरांत जमून रहाते. ही घाण यकृतांत सांचली जाते, त्यामुळे यकृताचे काम योग्य प्रकारे चालण्याचे बंद होते, फुफ्फुसांत ही घाण सांचून राहिल्यास फुफ्फुसाचे विकार, दमा, खोकला सुरू होतात. पोटाच्या खांचेतही घाण राहिल्यास अग्निमांदासारखे विकार होतात; व अशा प्रकारे सर्व इंद्रिये हळुहळु आपले कार्य करण्यास निर्बल होतात. खरूज, गजकर्ण यासारखे वरचेवर जे त्वचेचे विकार होतात याचे कारण ती घाण काढून टाकण्याचे काम त्वचेकडून बजावले जात नाही हेच होय. कांहीं वेळां त्वचेकडून कार्य बरोबर न झाल्यामुळे सुद्धां

मनुष्याला आंतल्या आंत मारा होऊं लागतो. परंतु त्यांतल्यात्यांत त्वचेकडून कार्य होतच असतें यामुळें आंतल्या इंद्रियांवर जाचक परिणाम कांहींसा कमी होतो. त्वचेचा विकार होणें हें रक्त बिघडल्याचें चिन्ह आहे व हीच निसर्गाची ताकिद आहे असें समजून हेळसांड करूं नये. शरिरांत घाण जमूं लागली, म्हणजे ताप येऊं लागतो. व शरीरांतील इंद्रियांमधील घाणीच्या वास्तव्याप्रमाणें, कमजास्तप्रमाणानें ती घाण बाहेर जाण्याच्या गतीवर रोग्याचें जीवन अवलंबून असतें. शरीर निरोगी रहाण्यास शुद्ध रक्ताची जरूरी आहे. शुद्ध रक्तामध्ये आपल्याला प्राणरूपी वीज मिळते व त्या विजेनेंच रोगी माणसाला कोणत्याहि सांथीचा प्रतिबंध करतां येतो. जंतुजन्य रोग जरी असला तरी आपलें शरीर सुव्यवस्थेंत असेल तरच जंतूचा अम्मल त्यावर बसू शकत नाहीं. वर दिलेल्या वर्णनावरून तात्पर्यार्थ असा काढतां येतो कीं, मनाची स्थिति चांगली पाहिजे, काळजी, द्वेष, राग, अशुद्ध हवा, अन्न पोटभर न मिळणें या सर्व गोष्टी मनाचें स्वास्थ्य बिघडवणाऱ्या आहेत व या गोष्टींचा अभाव झाल्यामुळें निरनिराळ्या रोगांच्या सांथी व मृत्युसंख्येची वाढ होत चालली आहे.

## प्रकरण १६ वें

### आपल्या जीवनशक्तीचा न्हास कां होतो ?

मनुष्याचा आहार व जीवन शक्ती यांचा अन्योन्य संबंध असल्यामुळें जीवन शक्तीच्या विषयासंबंधीं या ठिकाणीं दोन शब्द लिहिणें अगत्याचें वाटतें.

मनुष्याचें आरोग्य कायम राखण्याकरितां जीवनशक्तीची ( Vitality ) फार जरूरी आहे. ही जीवनशक्ती म्हणजे काय याचा सहसा कोणी विचार करीत नाहीं. प्रत्येक मनुष्य गरजेला रक्कम उपयोगी पडावी म्हणून बँकेंत पैसे ठेवितो व तिचा त्याला ज्याप्रमाणें संकटकालीं उपयोग होतो, त्याचप्रमाणेंच ही जीवनशक्ति आहे. ह्या शक्तीचा उपयोग फार महत्त्वाचा आहे, जे निसर्गाच्या



## आहारशास्त्र.....

नियमाप्रमाणे चालणारे आहेत त्यांच्या जीवनशक्तीची वाढ होते, व निसर्गाचे (Nature) उल्लंघन करणाऱ्यांच्या शक्तीचा क्षय होतो. शरीर हे पंचमहाभूतात्मक बनलेले आहे असे आपले वैद्यक शास्त्र सांगते. पृथ्वी, आप, तेज, वायु व आकाश ही पंचमहाभूते होत; हीं तत्वे ज्या स्वरूपांत मनुष्याला मिळतात त्या प्रमाणे त्याच्या प्रकृतीवर फरक होतो. आपण आपल्या शरीराविषयी विचार करू. शरीर सुदृढ रहाण्यास व त्याचे पोषण होण्यास हवा, पाणी व आहार चांगल्या स्वरूपांत मिळाला पाहिजे, पण आजकालच्या सुधारलेल्या काळांत जीवनशक्तीचा न्हास होणारीच साधने वाढत्या प्रमाणांत सर्वत्र पसरू लागल्यामुळे व हवापाण्याची स्थितीही विरुद्धच बनत चालल्यामुळे मनुष्याचे शारीरिक जीवन कमकुवत व बसू लागले आहे. हे वरवर पाहणाराच्याहि ध्यानी येईल. तरुणपणी मनुष्य बेफाम वृत्तीने वागतो, नानातऱ्हेचा आहारविहार सेवन करतो व आपणच अशा तऱ्हेने आपला मृत्यु ओढून घेतो. बँकेतील शिल्क संपल्यास संकटकाळी ज्याप्रमाणे कोणीहि मदत करित नाही, त्याचप्रमाणे मनुष्य एकदां आजारी पडला म्हणजे तीच त्याची स्थिती होते. थंडीमध्ये आपल्या शरीरातील उष्णता राखण्याकरितां लोंकरीचे कपडे वापरले पाहिजेत. त्यावेळीं जर तो कपडा न वापरतां तसाच वेळ मारून नेला तर केव्हांना केव्हां निसर्ग टोला दिल्याशिवाय रहाणार नाही. निसर्ग प्रत्येक मनुष्याला वेळींच बजावीत असतो. भूक लागल्यास भुकेची जाणीव होते, शौचास झाल्यास, लघ्वीला झाल्यास त्या त्या प्रमाणे निसर्ग सूचना देत असतो, याचा अनुभव प्रत्येकाला आहेच. आपल्या कृत्रिम रहाणीमुळे आपल्याकडून ह्या सूचनांची अंमलबजावणी बरोबर होऊं शकत नाही, परंतु त्याचे फळ समजून न समजून कां होईना प्रत्येकाला मिळत असतेच. अजीर्ण होणे, भूक न लागणे, जुलाब होणे वगैरे विकार होणाऱ्याला निसर्ग, रोगाप्रमाणे लंघन करावयास सांगतो, म्हणजे काय ? त्यावेळीं मनुष्याला भूक सहसा नसतेच, परंतु आपण तिकडे लक्ष न दिल्यामुळे नाना प्रकारचीं दुःखे भोगून निव्वळ आपणच शक्तीचा क्षय करून घेतो. तारुण्यांत नानाप्रकारचीं संकटे आल्यास तीं भोगण्याची मनुष्याची तयारी असते व त्यावेळीं शरीराची कोणी

## .....आपल्या जीवनशक्तीचा व्हास कां होतो ?

पर्वा करित नाही. परंतु या बेपर्वाईचा परिणाम जीवनशक्तीवर झाल्याशिवाय रहात नाही; एखादा वरून चांगला दिसणारा इसम १-२ दिवस ताप आल्याचें निमित्त होऊन मरण पावल्याचें आपण पाहतों. शहरांत राहणाऱ्यांची मृत्युसंख्या जास्त कां ? संततिनियमनांचे प्रश्न कां उद्भवतात ? या गोष्टीचा बारकाईने विचार केला असता आपली सभोवतालची परिस्थितीच कारण आहे व त्याला उपाय नाही असेच म्हणावें लागतें. आज बहुतेक जग पैशाच्या मार्गे लागलेलें आहे, आपल्या शरीरप्रकृतिचें पुढें काय होईल याचा कोणी विचारहि करित नाही. **शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम् ।** यांत प्रथम शरीराचें महत्त्व आहे असे सांगितलें आहे. कॉलेजमध्ये जाणारे विद्यार्थी व विद्यार्थिनीं परिक्षा पास झाल्यानंतर अकाली मृत्युमुखी पडलेले बहुतेकवेळां दिसून येतें, याचें बहुतांशी कारण हें असतें कीं, प्रत्येक विद्यार्थी “ अगोदर पास होऊं द्या, मग प्रकृतीचें पाहूं, ” असें म्हणून, स्वतःच्या प्रकृतीकडे दुर्लक्ष करतो व या दिरंगाईमुळे त्याच्या जीवन शक्तीचा क्षय होतो. नोकऱ्यांसंबंधीचा विचार केला असताहि हेंच आढळून येतें. कोणाला सकाळीं जावें लागतें, कोणाला रात्रपाळी करावी लागते, अशा-प्रकारें निरनिराळ्या कामाच्या वेळा असल्यामुळे भूक नसतां जेवणें, झोंपेची वेळ असतां झोंप मोड होणें, तहान लागली असतां, चहा, एरीटेडेड वॉटर सारखीं पेयें पिणें, वगैरे बऱ्याच गोष्टी समजून उमजून कालचक्रांच्या फेऱ्यामुळे खुषी, नाखुषी असतां अंगिकारल्या जातात. मलेरिया वगैरे ताप असतां औषधें घेऊन तेवढ्यापुरता त्याला थोपवून धरतां येतो, परंतु यामुळे जीवनशक्तीवर त्याचा वाईट परिणाम होतो. जीवनशक्ति भरून काढण्यास विश्रांतीची फार जरूरी लागते. ही विश्रांति घेण्यास सवड सांपडत नाही, प्रपंच, निर्वाह यांच्या विवंचनेमुळे अशा स्थितींत मानसिक शक्तीवर परिणाम होतो व त्यामुळे जीवनशक्तीचा क्षय होतो. अशा स्थितींत **वेबीबुइक** सारख्या चळवळीचा उपयोग काय ? पाया सुधारल्याशिवाय ज्याप्रमाणें घराच्या मजबुतीचा उपयोग नाही, त्याचप्रमाणें **वेबीबुइक** सारख्या चळवळीची गोष्ट आहे. अशा परिस्थितींत जीवनशक्तीची वाढ कशी होणार व आरोग्यशास्त्राच्या कितीहि गप्पा मारल्या तरी त्याचा उपयोग काय होणार ? तेलकट-तिखट भर्जी, चहा,

## आहारशास्त्र.....

कोंफी यासारखी उत्तेजक पेये पिण्यांत व खाण्यांत आल्यामुळे अंगांतील उष्णता वाढून मनोविकार प्रज्वलित होतात, अशा खाण्याने व त्यापासून उद्भवलेल्या उष्णतेने शरिरावर निरनिराळा परिणाम होतो, शिवाय हवा पाण्याची जोड आणखी त्याला मिळतेच. तेव्हां अशा स्थितीत आरु व कंठणाऱ्यांना जर संतति दुर्बळ व अल्पायुषी झाली तर त्याचा दोष कोणाला द्यावयाचा ?

संतति नियमनाचे प्रश्न आज जे उद्भवले आहेत, त्याची कारणे पाहिली असता त्यासंबंधीचे कृत्रिम उपाय निसर्गाच्या विरुद्ध अंमलांत आणणे केव्हांहि श्रेयस्कर होणार नाही. निसर्गाचे नियमाप्रमाणे चालले असता या कृत्रिम उपायाची जरूरीच रहाणार नाही, 'राजा कालस्य कारणम्' हेंच चालू परिस्थितीचा विचार केला असता सिद्ध होतें, अतिशय खाणे, भूक लागली नसतां जेवणे अगर अधाशासारखे खाणे, यामुळे सुद्धां ज्ञानतंतुशक्तीवर परिणाम होतें. पचनक्रियेवर मेंदू व ज्ञानतंतूचा ताबा असतो. भूक लागेल तेव्हां भुकेच्या प्रमाणाने जेवले असतां पचन होतें, परंतु अतिशय जेवले असतां ज्ञानतंतूवर दाब पडून कांहीं दिवसांनी शक्ति कमी होते; व त्यामुळे अपचनाचे विकार होऊन जीवनशक्तीचा क्षय होतो. झोंपेच्या बाबतींतहि तोच नियम पाळला पाहिजे. प्रत्येक मनुष्याला २४ तासांतून ८ तास निदान झोंप पाहिजे. रेल्वे, गिरणीत काम करणारे, रात्रपाळी करणारे, यांना मिळावी तितकी झोंप मिळत नाही. पैशाचा लोभ असा आहे की, शहाण्या माणसाला सुद्धां वेड लावील. पैसे मिळविणारा इसम बहुतेक आपल्या शरीराकडे लक्ष देत नसतो. कांहीं कांहीं कारखान्यांत Over duty सारखी कामे लोभास्तव आपल्या प्रकृतीकडे दुर्लक्ष करून लोक करीत असतात. शरीर निरोगी असतांना २-४ तास झोंप घेणाराला पहिल्या प्रथम निसर्ग Nature कांहीं शिक्षा करीत नाही, परंतु कालांतराने प्रत्येकाची जीवनशक्ति किती आहे, हें एकादी सांथ आली म्हणजे समजून येतें. निसर्गाचे नियम पाळणारांना सांथीच्या प्रतिबंधनार्थ लस वगैरे टोंचून Injections घ्यावी लागत नाही. ज्यांची जीवनशक्ति कमी झाली असेल अशांवर रोगांचा परिणाम ताबडतोब होतो व ते काळाच्या मुखांत ताबडतोब पडतात; परंतु जीवनशक्ति चांगली असणारांवर जरी सांथीचा परिणाम झाला तरी ते त्यापासून बरे

## .....आपल्या जीवनशक्तीचा न्हास कां होतो ?

होतात. जीवनशक्तीची कल्पना आपल्याला लहान मुलांत चांगली आढळून येते. सर्दी, ताप आला तरी एखादा दिवस आजारी पडून ताबडतोब तीं हुषार होतात हा अनुभव प्रत्येकाला आहेच. जीवनशक्ति कायम राखण्याकरितां झोंपेची अत्यंत जरूरी आहे, व जरूर तेवढी झोंप न मिळाल्यास जीवनशक्तीचा न्हास झाला तर नवल कसलें ? ऑफिसांत काम करणारी अशी कांहीं राजनिष्ठ मंडळी आहे कीं, ऑफिसचें काम संभाळून शिवाय घरींहि ऑफिसचीं कामें आणणारे लोक आपल्याला नेहमीं दिसतात व रात्रीं जागरण करून तीं ते उरकीत असतात. अशामुळें मेंदूवर फाजील दाब पडून तो कामें करण्यास निर्बळ होतो. असा क्रम चालू असणारे एकदां आजारी पडले, म्हणजे बरे होण्यास त्यांस बराच काळ लागतो व याचें कारण काय तें कोणालाच कळत नाहीं. जीवनशक्तीचा क्षय झाल्यामुळें कृत्रिम औषधांचाहि व्हावा तसा उपयोग होत नाहीं.

हल्लीं मनुष्याची आयुर्मर्यादा शंभर वर्षांवरून ३० ते ५० वर आली आहे. चिंता, भय, राग, काळजी यांचासुद्धां जीवनशक्तीवर परिणाम होतो. लहान मुलांना बागुलबोवा दाखविणें, अगर त्यांना चित्रविचित्र सोंगें दाखवणें केव्हांहि चांगलें नव्हे, त्याचा परिणाम जीवनशक्तिवर होत असतो; सबब पालकांनीं या बाबतींत खरबदारी घेणें अगत्याचें आहे. ज्या गोष्टी मानसिक शक्ति कमी करणाऱ्या आहेत, म्हणजे भीति, काळजी, विवंचना यांचाहि परिणाम जीवनशक्तीला पोंचून कित्येक माणसें त्यामुळें मेल्याचें दिसून येतेंच.

असो. आपले आयुर्वेदकार जीवनशक्तीला किती जपत होते व पूर्वीं लिहिलेले सिद्धांत आजच्या मितीला कितपत लागू पडतात याची उपरोक्त विवरणावरून कल्पना होऊं शकेल.

वरील लिहिलेल्या विचारावरून ज्यानें त्यानें आपआपला मार्ग ठरवावा यापेक्षां या कृत्रिम राहणींत दुसरा सल्ला आणखी काय द्यावयाचा !





# आहारशास्त्र

भाग ३ रा.

आहारविषयक पदार्थांचे गुणधर्म.



## भाग ३ रा

### प्रकरण १ लें.

## आवश्यक सूचना

या प्रकरणांत देण्यांत येणारी खाद्य पदार्थांची माहिती आपल्या मुनिवयींनी अनुभवाने व प्रयोगाने सिद्ध केलेली आहे; ती आजच्या सुधारलेल्या पद्धतीशीं किती जुळते हें सूक्ष्म निरीक्षण करणारास आढळून आल्याशिवाय राहणार नाही. पाश्चात्यांचें वर्गीकरण आर्य वैद्यकांतही बरेंच मिळतें आहे. आपल्या आर्यवैद्यकानें सिद्धअन्नांचे गूण देऊन त्यांच्यावर आघाडी मारलेली आहे. शिवाय हे गुणदोष डॉ. हॅनिमान ( होमिओपथीचे संस्थापक ) यांनी ज्याप्रमाणें मनुष्यांना औषधें देऊन पदार्थांचे गुण दोष ठरविले, त्याचप्रमाणें यांची गोष्ट आहे. आपल्याला अन्न कोणतें माफक होईल, आपली प्रकृति कोणच्या प्रकारची आहे, वगैरे वर्णनें सोप्या भाषेंत लिहिलेलीं असल्यामुळें प्रत्येकाला या विषयांत गोडी लागेल; व लागवी अशी लेखकाची अपेक्षा आहे; निदान आपण काय खातों, त्यापासून साधारणतः काय फायदा होईल, हें विश्वासावर अवलंबून न रहातां अमुक एक भाजी खाल्ली असतां, आपल्याला ताकद येईल, अमुक खाल्ली असतां नुकसान होईल, एवढें तारतम्य प्रत्येकाला कळेल यांत शंका नाही. रोगी, डॉक्टर अगर वैद्याकडे गेला असतां “ अमुक खा, अमुक खाऊं नको,” “वातुळ पदार्थ खाऊं नको” वगैरे कां सांगण्यांत येतें, त्यापासून काय फायदा होईल, हें समजलें म्हणजे त्याचें महत्त्व व उपयोग समजल्याशिवाय रहाणार नाही, शिवाय एखादा खाण्याचा पदार्थ एकाला फायदेकारक तर दुसऱ्याला नुकसानकारक कां होतो हेंही आपोआप समजून येईल, तरी प्रत्येकानें हे गुण दोष ध्यानांत ठेवावेत व अनुभव घ्यावा.



## आहारशास्त्र.....

या पुढील प्रकरणांतून क्रमशः निरनिराळ्या पदार्थांच्या गुण धर्मांचें विवेचन केलेंलेंच आहे तथापि स्थूलमानानें कोणते पदार्थ कोणत्या प्रकारचे आहेत हें समजण्यासाठीं प्रथमतः या खालीं त्यांची सविस्तर माहिती देण्यांत येत आहे.

**वातकर पदार्थः**—( जे पदार्थ खाण्यांत आले असतां शरीरांत वात प्रबळ होतो ते पदार्थ ) आगस्त्याचें फूल, गव्हांची खीर, साव्यांचा भात, मुगाचे वडे, टरकांकडी, पांढरा घेवडा, जांबूळ, दोडकीं, चवळ्या, पांढऱ्या तुरी, पावटे, कडवे वाल, मटक्या, राळे, वाटाणे, सावे, हरभरे, तळ्यांतील पाणी, नद्यांचे पाणी, पेरू, बकूळ, म्हशीचें लोणी, वऱ्या, मोठीं वांगीं, शिंगाडे, सिताफळ, ऊंस, पुरणपोळी, तोंडली, मटक्या मसुरा हे पदार्थ—

**पित्तकर पदार्थः**—अगस्त्याच्या शेंगा, ताकाची कडी, मोड आलेंलें धान्य, उडदांचें वरण, उडदांचे वडे, मोठी एलची, हिरवें कवट, करडईची भाजी, तांबडा कांदा, गाबर, नवागूळ, चुका, टरबूज, तांबूल, तीळ, तिळाचें तेल, दोडकी, उडीद, कुळीथ, चवळ्या, बाजरी, नारिंग, मीठ, मोठीं वांगीं, गोडा सुरण, हिंग, दूषित नद्यांचें पाणी, एरंडेल, जून मुळा, पिस्ते, लसूण, भांग हे पदार्थ—

**कफकर पदार्थ**—अक्रोड, अळू, पाडाचा आंबा, इरसाल आंबा, दुधाची खीर, गव्हांची खीर, गव्हांचे घीवर, तांदुळाच्या पिठाचे पदार्थ, उडदाचे पदार्थ, पापड, चण्याच्या पाटवळ्या, पोळी, साखरभात, चुरम्याचे लाडू, उडदाचें वरण, मुगाचें वरण, सिताफळ, ऊंस ( पांढरा ), भाकरी, खसखस, दोडकीं, तेल, एरंडेल, तांबडा भोंपळा, गार्डचें दूध, खडीसाखर, धने, पांढरा कांदा, कांजी, केळें, घोंसाळें, म्हशीचें ताक, तीळ, तूप, दुध्या भोंपळा, दूध, मलई, गहू, चवळ्या, नारळ, नारिंग, पोहे, भोंपळा, माठ, राजगिरा, रामफळ, मीठ, लोणी, शिंगाडे, अलबुखार, कोहोळा, शुइकोहोळा, सफेत मुसळी, बदाम, थंड पाणी.

**वातनाशक पदार्थः**—अक्रोड, अमसूल, पांढरें अळू, अलबुखार, अफू, अहाळीव, आलें, आवइच्या शेंगा, ताकाची कडी, करंज्या, कुळीथ, नारळाची खीर, गव्हांचे घीवर, चिरोटे, तांदुळांचे पापड, पाटवळ्या, गव्हांची पोळी, वेळलेला भात, साधा भात, हरकाचा भात, साखर भात, मोहन भोग,

## ..... आवश्यक सूचना

गव्हांची रोटी, बुंदीचे लाडू, उडदाच्या डाळीचें वरण, उडदाचे वडे, रोठ्या, पांदरा ऊंस, काळा ऊंस, ओंवा, अंजीर, करटोली, पिकलेलें कवठ, कांदा, म्हशी केळीं, काजू, कोबी, खरबूज, सातपुती, घोंसाळीं, चिंच, चुका, जवस, तांबड्या तुरीचें वरण, अळं, कालें, बाजरी, लसूण, धारगे, कडी, खसखस, नवा गूळ, गाईचें तूप, म्हशीचें तूप, घोळ, फुटाणे, मूग, उडीद, नागवेल, नारिंग, लिंबू, ऊन पाणी, पिस्ते, गाईचें दूध, म्हशीचें दहीं.

**पित्तनाशक पदार्थः**—तांबड्या जुन्या साळी, झन्याचें पाणी, पोकळा, नद्याचें पाणी, तापवून निवालेलें पाणी, ताजें पाणी, बेदाणा, मसुरा, सुग, लाख, वाटाणे, जव, हरभरे, नारळ, लिंबू, तळ्याचें पाणी, खोल आडाचें पाणी, माठाची भाजी, मुसळी, मुंबा, रामफळ, राजगिरा, अगस्त्याचीं फुलें, अननस, अमसूल, आबड्याच्या शेंगा, इरसाल आंबा, करंज्या, गव्हांची खीर, धावर, चिरोटे, चण्याच्या पाटवड्या, जुन्या गव्हांची पोळी, मोहोन भोग, बुंदीचे लाडू, चुरम्याचे लाडू, साळीच्या लाह्या, वाटाण्याचें वरण, शेवया, ऊंस, सफेत मुसंबी, भुडकोहळा, गोडंबी, दोडकी, अंजीर, टरकांकडी, कांकडी, केळफूल, केळें, कोबी, खर्बुज, गोंवारीच्या शेंगा, सातपुती, घोंसाळी, चाकवत, चारोळ्या, जव, जांभूळ, तवकीर, तांदुळजा, तोंडली, म्हशीचें दहीं, द्राक्षें, कार्ळीद्राक्षें, दुध्याभोंपळा, म्हशीचे दूध, मलई, धणें, हरीक, जुने गहू, तुरी, नाचणे, मटक्या, अक्रोड, आमसूल पक्क उंबर ऊंस, धारगे, करटोली, करवंदे, पांदरा कांदा, कालें, तालिमखाना, तूप, मनुका, तांबड्या तुरी, शिंगाडे, म्हशीचें लोणी, सिताफळ, गाईचें दूध, लोणी, थंडपाणी, खलमिश्री, लवंगा, खडिसाखर.

**कफनाशक पदार्थः**—मुळ्याच्या शेंगा, सफेत मुसंबी, मेथीची भाजी, अगस्त्याचें फूल, शेंगा अमसूल, भांग, पांढरें अळं, अफू, आलें, ताकाची कडी, कुळीथ, तांदुळाचे पापड, वेळलेला भात, साधाभात, लवंगा, भाजक्या तांदुळाचा भात, हरकाचा भात, मुगाचा यूप, दोडकी, बुंदीचे लाडू, साळीच्या लाह्या, तुरीचें वरण, वाटाण्याचें वरण, एलची, कटोलीं, पक्कें कवठ, करडईची भाजी, कालें, तांबडाकांदा, काजू, केळफूल, सोनकेळें, कोबी, कोंवळा मुळा, गाजर, खरबूज, खिरण्या, चिंच, चुका, जवस,

## आहारशास्त्र.....

जांभूळ, पिकलेले टरबूज, तवकीर, हिंग, तांबूल, तांदुळजा, शेळीचे तूप, काळीं द्राक्षे, हरीक, जुने गहू, मटक्या, महाळूंग, मसुरा, मूग, वाटाणे, जव, नारळाचे दूध, लिंबू, साखरलिंबू, पडवळ, आडाचे पाणी, लसूण, झन्याचे पाणी, नद्यांचे पाणी, पुदिना, टाकळा, फणस, फुटाणे, कोवळा मुळा, अफू, वेळलेला भात, सोजी, करडई, कालें, नवा गूळ, गाईचे ताजे लोणी, तूप, शेळीचे तूप, घोळ, चुका, जांभूळ, जायफळ, तवकीर, ताक, गोडा सुरण, नागवेल, उष्णोदक, पिस्ते, ब्राम्ही.

**घातुवर्धक पदार्थः**—भुइकोहळा, अक्रोड, बदाम, पिस्ते, बाठावलेला आंबा, अळवड्या, गव्हांची खीर, तांबड्या साली, चिरोटे, चण्याच्या पाटवड्या, साधा भात, चुरम्याचे लाडू, मुगाची उसळ, वरण, केळे, नवा गूळ, चाकवत, पेरू, फुटाणे, गाईचे दूध, एरंडेल, म्हशीचे दही, दूध, मलई, उडीद, काळे मूग, पांढरे राताळू, थंडपाणी, लसूण, लोणी, शिंगाडे, पिठी साखर, राब, अफू, ऊंस, घृतयुक्त खिचडी, उडदाचे वरण, भोहनभोग, अळू, धारगे, बुंदीचे लाडू, जिलबी, करंज्या, गुळाची पोळी, अनरसे, मोदक, कानवले, कवठ, हे पदार्थ शुक्रवर्धक आहेत.

**घातुनाशक पदार्थः**—गाजर, जवस, टरबूज, कुळीथ, पावटे, बाजरी, मेथीची भाजी, ताक, गांजा, माजुम, याकुती, मोठी घोळ, करडई, कांकडी, कालीं, धणे, कात, गाजरांचे बी.

**कामोद्दीपक पदार्थः**—अळवड्या, शुद्ध केलेली अफू, आंबे, आंवळे, इरसाल आंबा, अनरसे, करंज्या शिंगाडे घृतयुक्त खिचडी, नारळाची खीर, धारगे, गव्हांचे धीवर, चिरोटे, जिलबी, तांदुळाचे पापड, बासुंदी, पेढे, बर्फी, खापरपोळी, मांडे, मोहन भोग, खडिसाखर, भुइकोहोळा, पिस्ते, लवंगा, सांलंमिश्री, लोणी, जोंधळे, बुंदीचे लाडू, उडदाचे वरण, ऊंस, दूध, कांदा, गहू केळे, सोनकेळे, कोवी, खाजूर, खरबूज, घोसाळी, चारोड्या, नागवेल, तांबूल, म्हशीचे दही, द्राक्षे, उडीद, खपके गहू, चवळ्या, पिठीसाखर, शाळू, वाटाणे, नारळ, नारळाचे दूध, मोहाचा नारळ, साखर लिंबू, थंडपाणी, पडवळ, परपटें, पेरू, फणस, बेदाणा, भेंड्या, कुहिलीच्या बिया, बदाम,

खसखस, गाईचें तूप, लसूण, जायफळ, तवकीर, तांबूल, तिळांचे तेल, एरंडेल, मनुका.

**पुष्टि देणारे पदार्थः**—भूइकोहोळा, पाडाचा आंबा, इरसाल आंबा, उंडय्या, नारळाची खीर, धारगे, गव्हांची खीर, चण्याच्या पाटवळ्या, बासुंदी, पेढे, बर्फी, गव्हांची पोळी, साखरभात, थंडपाणी, सांडगे, गव्हांची रोटी, उडदाचे वडे, पांढरा ऊंस, खजूर, गाईचें दूध, खरबूज, जुना गूळ, टरबूज, तवकीर, तूप, गाईचें दही, दुध्या भोपळा, गहू, म्हशीचें दूध, उडीद, शाळू, पावटे, मसुरा, काळे मूग, वाटाणे, तांबड्या साळी, नारळ, मोहाचा नारळ, साखर, लिंबू, फणस, बदाम, मुरंबा, बटाटे, तांबडें राताळें, गाईचें लेणी, सीताफळ, कुहिरीच्या बियेमधील मगज, कडबोळी, कोहळा, महाळुंग, सफेत मुसळी, सालंमिश्री.

**जडत्व उत्पन्न करणारे पदार्थः**—अक्रोड, अननस, अळू, इरसाल, आंबा, करंज्या, खाज्या, घृतयुक्त खिचडी, नारळाची, गव्हांची खीर, धारगे, गव्हांचे धीवर, चिरोटे, जोंधळ्याच्या कण्या, तांदुळाच्या पिठाचे पदार्थ, उडदांचे पापड, चण्याच्या पटवळ्या, गव्हांची पोळी, खापरपोळी, साधा भात, मोहोन, भोग, मोड आलेलें धान्य, दोडकी, चुरम्याचे लाडू, उडदाचें वरण, मुगाचे वडे शेवया, अंजीर, ऊंस, पक्कें कवठ, करडइची भाजी, काकवी, टरकाकडी, कांदा, कालें, एरंड तेल, केळफूल, सोनकेळें, खजूर, गोवारीच्या शेंगा, नवा गूळ, घोंसाळी, जव, टरबूज, म्हशीचें ताक, तूप, तीळ, करडईचें तेल, तांबडा भोपळा, तोंडली, म्हशीचें दही, काळी द्राक्षे, दुध्या भोपळा, म्हशीचें दूध, उडीद, गहू, जोंधळे, चवळ्या, तुरी, पावटे, चवळी, कडवे वाल, नारळ, साखरलिंबू, पुदिना, पेरू, पोपया, पोहे, बकुळ, भोपळा, माठ, मुरांबा, राजगिरा, राताळें, मीठ, घोळ, वांगी, अलबुखार, दुधाची खीर, आवडइच्या शेंगा, नारळाची खीर, कडबोळी, गुळाची पोळी, तिळांचे तेल, गाईचें दूध, मनुका, पिस्ते, खिरण्या, शिंगाडे, म्हशीचें दूध, गाईचें दूध, हे पदार्थ पचण्यास जड असतात.

**पचन ह्योणारे पदार्थः**—( हलके ) अगस्त्याच्या शेंगा, आलें, आंब्याची पोळी, ताकाची कढी, तांदुळ, मुग यांचे पापड, तांबड्या साळी, कण्हेरी,

## आहारशास्त्र.....

वेळलेला भात, भाजक्या तांदुळाचा भात, मुगांचे वरण, ओंवा, कवट, कांकडी, काजू, कोबी, नाचणे, जुना गूळ, चाकवत, चुका, तवकीर, तांदुळजा, डाळिंब, धणे, कुळीथ, मटक्या, मसुरा, नागवेल, काळे मूग, ओले वाटाणे, सावे, साळी, लिंबू, पडवळ, परवर, आडाचें पाणी, सरोवराचें पाणी, तांदुळजा, बेरें, मेथीची भाजी, लोणी, कोंवळा मुळा-वांगी, थंड पाणी, गोडा सुरण, वेळलेला भात, सोजी, ताक, पुरणाची पोळी, करटोली, कांकडी, कार्ली, चाकवत, चुका, जायफळ, भांग, लवंगा, हिंग, शेळीचें दूध, दही, लोणी, हे पदार्थ हलके असून लवकर पचन होणारे आहेत.

**मलावरोध करणारे पदार्थ**—अक्रोड, अळू, इरसाल आंबा, दुधाची खीर, टरबूज, तिळाचें तेल, करडईचें तेल, तोंडली, तळ्यांचें पाणी, पुदिना, मेथीची भाजी, राजागिरा, शेरणी, गोडा सुरण, शिंगाडे, खसखस, अफु, अजमोदा, आबइच्या शेंगा, अलुबुखार, मोदक, करंज्या, तालिमखाना, जांभूळ, नारळ, लिंबू, हिंग.

**रुक्ष पदार्थ**—आमसूल, अळू, आलें, भाजक्या तांदुळांचा नवा भात, सावे, बुंदीचे लाडू, साळीच्या लाह्या, तुरीचें वरण, वाटाण्यांचे वरण, एलची, कच्चें कवट, गवारीच्या शेंगा, नागवेल, चिंच, जांबुळ, तांदुळजा, दुध्याभोपळा, तिळाचें तेल, कुळीथ, हरिक, चवळ्या, पावटे, बाजरी, मटक्या, तेल, वाटाणे, यव, हरभरे, नद्यांचें पाणी, माठ, मेथीची भाजी, भुइकोहोळा, वन्या, गोडा सुरण, अगस्त्याच्या शेंगा, करडईची भाजी, कोहळा, घोळ, ताक, तांदुळजा, मसुरा, व कबाबचिनी.

**अग्निदीपक पदार्थ**:—परवर, आमसूल, अळू, आलें, लिंबू, इरसाल आंबा, अळवड्या, ताकाची कडी, कुळीथ, तांदुळांची कण्हेरी, लवंगा, ब्राह्मी, करटोली, करडईची भाजी, कांकडी, तांबडा कांदा, केळफूल, सोन केळे, कोबी गाजर, लसूण, नागवेल, गोंवारीच्या शेंगा, नवा गुळ, काळा घेवडा, चाकवत, गोडचुका, गाईचें ताक, तांबूल, तांदुळजा, शेवगा, एरंडेल, तीळ, तूप, तिळाचें तेल, दोडकी, बाजरी, जव, साळी, तांबड्या साळी, मोहाचा नारळ, भांग, अडाचें पाणी, झन्याचें पाणी, नद्यांचें पाणी, सैंधव, मीठ, लोणी,

---

## .....आवश्यक सूचना

---

शेरणी, हिंग, महाळूंग, गूळ, मध, पांढरा कांदा, कारली, दोडकी, कोंवळा मुळा, गाईचें दूध, घोळ, चाकवत, चुका व ताक.

**सारक पदार्थः**--सैधव, मेंढीचें लोणी, साखर, अगस्त्याच्या शेंगा, आलें, आंब्याची पोळी, उष्णोदक, आवळे, घोळ, ऊंस, करंज्या, गव्हांची पोळी, नारळ, पोहे, करडइची भाजी, कोहळा, नवा गूळ, गिळकी, चाकवत, चुका, तांदुळजा, तिळांचें तेल, एरंडेल, मनुका, पावटे, कुळीथ, नागवेल, खिरण्या, पिस्ते, ब्राह्मी, कोंवळा मुळा, लसूण, शेवगा, पिठीसाखर, हिंग-हे पदार्थ सारक आहेत.

**वीर्यस्तंभक पदार्थः**--अफू, धोत्र्याचें बीज, सर्व मादक पदार्थ, आर्टिव दूध, खसखस.

**बुद्धिप्रद पदार्थः**--अगस्त्याच्या शेंगा, वेखंड, गाईचें तूप, तांबूल, तिळांचें तेल, डाळिंब, थंड पाणी, ब्राह्मी, गाईचें दूध, अकलकारा.

**बुद्धिनाशक पदार्थः**--तोंडली, पानांच्या शिरा, शिळें अन्न व कदान्न.

**त्रिदोषनाशक पदार्थः**--अगस्त्याच्या शेंगा, अफू, आवळे, बुंदीचे लाडू, करटोली, कवठ, करवंद, गाईचें तूप, चाकवत, चंदन बटवा, ताक, तांदुळजा, डाळिंब, धणे, तांबड्या साळी, जोंधळे, नाचण्या, लिंबू, परवर, पडवळ, ऊन पाणी, खिरण्या, कोंवळा मुळा, शिंगाडे, शेळीचें दही व दोडकी हे पदार्थ त्रिदोषनाशक आहेत.

## प्रकरण २ रें पाण्याचे गुणधर्म



**थंडपाणी:**—मूर्च्छा, पित्त, दाह, उष्मा, विष, रक्तदोष, मदात्यय, भ्रम, थकवा, अतिसार, ओकारी, उलर्वीतून रक्त पडणें यांवर उपयोगी असतें.

**ऊनपाणी:**—पाणी तापवून अर्धें आटवावें, त्याला उष्णोदक म्हणतात. कफ, मेद, आमनाशक, अग्निदीपक, मूत्रल, खोकला, श्वास, ज्वर कमी करणारें व पथ्यकारक असतें.

( २ )  $\frac{3}{4}$  पाणी आटवल्यास पथ्यकर व वातजन्य विकारांवर फायदा करतें.

( ३ ) ३ भाग आटवून १ भाग पाणी उरवल्यास त्रिदोष ज्वरांवर फायदा करतें.

( ४ ) सुठ ओंवा घालून केलेलें पाणी कफ व वातरोगनाशक आहे; परंतु ताप व पित्त ज्वरांवर—अगर पित्त विकारांवर हें देऊं नये.

( ५ ) गरम पाण्यामध्ये उकळतांना त्यांत लोखंड तापवून बुडवावें, हें पाणी सर्व रोगनाशक आहे.

**ऋतूमध्ये पाणी कसें प्यावें:—**

शरदऋतूमध्ये  $\frac{1}{2}$  पाणी आटवून प्यावें. हेमंत ऋतूंत  $\frac{1}{3}$  आटवून प्यावें. शिशीर, वसंत व ग्रीष्म ऋतूंत अर्धें आटवून प्यावें.

रात्री ऊन पाणी प्यालें असतां कफाचा नाश करतें आणि अजीर्ण व वात कमी करतें.

दिवसा तापविलेलें पाणी रात्री जड होतें व रात्री तापविलेलें पाणी दुसऱ्या दिवशीं जड होतें. याकरितां पाणी पिणें तें नेहमीं ताजें तापवून प्यावें.

**थंडपाणी कोणी पिऊं नये:—**पाठीमध्ये कळा, गळ्याचा अवरोध, पोट-कुणी, मलावरोध, नवज्वर, उचकी, हे विकार असणाऱ्यांनीं व जुलाबाचें औषध व स्नेहपान ज्यांनीं केलें आहे ( तुपाचे पदार्थ—तुप भक्षण करणें ) त्यांनीं घेऊं नये.

**पाणी थोडें कोणी प्यावें:—**अरुचि, पडसें, मळमळणें, सूज, क्षय, अग्निमांद्य, ज्वर, नेत्ररोग, व्रण, मधुमेह ह्या विकारांत कमी पाणी प्यावें.

**तापवून थंड केलेले पाणी कोणी प्यावेः**—गुल्म, मूळव्याध, संग्रहणी, क्षय, उदर, पोटफुगी, पांडुरोग, मेह, वातरोग, अतिसार, पडसें, गलरोग हे विकार असलेल्यांनीं प्यावे.

**पाणी केव्हां पचते**—थंड पाण्याचे ३ तासांत पचन होते. तापवून थंड केलेले पाणी १॥ तासांत पचते. उकळलेले पाणी -१- तासांत पचन होते. ह्यावरून औषधांत गरम पाणी मिळवण्याचा हेतू काय आहे हें लक्षांत येईल.

**फाजील पाणी पिण्याचे दोष**—अतिशय पाणी प्याल्यानें, आम वाढतो, अग्निमांद्र होते व त्यापासून अजीर्ण व अजीर्णापासून ज्वर, ज्वराच्या पूर्वी धातुक्षय झालेला असल्यामुळे इतर विकार होतात.

**साखरेचें पाणी**—पाण्यांत साखर घातली असतां तें पाणी कफकारक बनून वाताचा नाश करते. खडीसाखर घातली असतां शुक्रवर्धक, गूळ घातला असतां कफपित्तकारक व मूत्रकृच्छ्रनाशक होते.

**नारळाचें पाणी**—स्निग्ध, गोड, थंड, हृदयाला प्रिय, अग्निदीपक, मूत्रल, पित्तनाशक व तृषा कमी करणारे आहे.

## प्रकरण ३ रें

# सिद्ध अन्नाचे गुणधर्म

तयार केलेल्या अन्नाचे साधारणतः खालीलप्रमाणे स्थूलदृष्ट्या भेद पडतात.

तांदुळाचें पीठ, गव्हांचें पीठ, द्विदळ धान्याचें पीठ वगैरे पिठाचे पदार्थ या सदरांत मोडतात.

तांदुळाच्या पिठापासून केलेले पदार्थ साधारणतः विशेष शक्ती वाढवणारे, विदाहकारक, जड व उष्ण असून कफ पित्त वाढवणारे आहेत. गव्हांच्या पिठाचे पदार्थ बलकारक व वात पित्तनाशक आहेत. द्विदळ धान्याचे पदार्थ वातकारक, जड, तुरट व थंड असतात. उडदाच्या पिठाचे पदार्थ, बलकारक व पित्तकफनाशक असतात. तुपांत तळलेले पदार्थ बलकारक व वात पित्तनाशक असतात. तेलांत तळलेले पदार्थ उष्ण, पित्त वाढवणारे, दृष्टीला कमी



## आहारशास्त्र.....

करणारे व वातकारक असतात. गव्हांच्या व तांदुळाच्या पिठाचे दूधांत कालवून तयार केलेले पदार्थ हृदयास हितावह, वातपित्तनाशक शुक्र व बल वाढवणारे असतात.

**भातः**— १६ तोळे तांदूळ चौदापट पाण्यामध्ये घालून शिजवून त्याची पेज काढावी, अशा तऱ्हेचा भात पचनाला हलका व गोड असतो. भात अतिशय गरम गरम जेवल्याने शक्ति क्षीण होते. शिळा, थंड, सुकलेला भात पचनाला जड असतो. ओलसर भात ग्लानि उत्पन्न करतो. तांदूळ बरोबर शिजलेले नसल्यास ते पचत नाहीत व जड होतात. अतिशय पातळ भात जेवल्याने श्वास, खोकला, अग्निमांद्र, लीव्हरचा विकार व मलावरोध हे विकार होतात.

**ताकांत शिजवलेला भातः**—संग्रहणी, मूळवाध, व श्रम परिहार करणारा आहे; शिवाय पित्तनाशक असून शक्तिवर्धक व रक्त वाढवणारा आहे.

**भाजलेल्या तांदुळाचा भातः**—शक्तिकारक, कफनाशक, हलका, वातपित्तनाशक, ज्वर, राजयक्ष्मा व अतिसार यांना कमी करणारा आहे.

**मोकळा भातः**—करण्याची रीत. पाणी आपल्याला पाहिजे तेवढे घालून त्यांत तांदूळ शिजवावे. तांदूळ शिजल्यावर पेज काढावी व त्यांत थोडे तूप घालून त्यावर पेटलेला निखारा ठेवावा व आजमासे १ घटकेने भाताच्या वरचा भाग काढून टाकावा. हा भात प्रत्येक माणसाला सेवन करण्यास योग्य आहे.

**कण्हेरीः**—तांदुळाच्या सहापट पाणी घालून जें दाट असे पाणी होतें त्याला कण्हेरी अगर यवागू म्हणतात. ताप, तहान फार लागणे व मूत्राशयावर याचा चांगला उपयोग होतो.

**अटवल ( पेजेची एकजात )ः**—चौपट पाणी घालून ज्यामध्ये पुष्कळ शितें रहातात व जें कण्हेरीपेक्षां दाट असतें त्याला अटवल म्हणतात. हें अग्निदीपक, बलकर, ग्राही, हृदयाला हितकर, हलकें, पथ्यकर व व्रण, डोळ्यांचें विकार, आमशूल नाशक व पौष्टिक आहे.

**पेजः**—चौदापट पाणी घालून ज्यामध्ये थोडी शितें असतात तिला पेज म्हणतात. थकवा, ज्वर, आंग ताठणें, अतिसार कमी करणें हे गूण पेजेमध्ये

## .....सिद्ध अन्नाचे गुणधर्म

असतात. रुचिकारक, अग्निदीपक, हलकी, वातादि दोष कमी करणें व घाम आणणें हे गूण हिच्यांत विशेष आहेत.

**मंडः**—पेजेप्रमाणेंच करून त्यांतील शितें काढून टाकलीं असतां त्याला मंड म्हणतात. हा ग्राही, हलका, अग्निदीपक, थंड, धातु समान स्थितींत ठेवणारा, स्रोतसांना मृदुत्व आणणारा, चक्कर, पित्त, ज्वर व कफ कमी करणारा आहे.

**जव व भाताच्या लाह्यांचा मंडः**—सातू ( जव ) भाजून त्याचा जो मंड वरील प्रमाणें करतात त्याला वाढ्यमंड म्हणतात. भाताच्या लाह्या भाजून मंड करतात त्याला लाजमंड म्हणतात. सातूचा मंड हलका, ग्राही, शूल, दाह, व त्रिदोषनाशक आहे. दोषी ताप, नवज्वर यांमध्ये मंडांत कडुपडवळीचा रस व पिंपळी घातली असतां पथ्यकारक होतो. लाजेचा मंड—हलका, ग्राही, हृदयाला हितकर, पाचक, अग्निदीपक, अतिसार, संग्रहणी, मूळव्याध यांमध्ये रुचि वाढवणारा, आणि शूल व त्रिदोषनाशक आहे.

**अष्टगुणमंडः**—अर्धें तांदूळ व अर्धें मूग किंचित भाजून व ते शिजवून त्याला हिंग, धणे, तेल, मिरी, पिंपळी यांची फोडणी द्यावी. हा मंड ज्वर, त्रिदोषनाशक, रक्तवर्धक भूक वाढवणारा व बस्तिशोषक आहे.

**चिंचेचें सारः**—पिकलेली चिंच चार तोळे घेऊन, त्यांत ६४ तोळे पाणी घालून तें पाणी अर्धें आटवावें. नंतर गाळून घेऊन त्यांत २ तोळे मिऱ्याची पूड व सैंधव घालून ( रुचिशका ) जिरें व हिंग यांची फोडणी द्यावी. थोडी कोंथिवीरहि घालावी. हें सार वातनाशक किंचित कफपित्तकारक, अग्निदीपक व रुचिकर आहे.

**द्विदल धान्याचें कट ( यूष )**—कोणतेंही द्विदल धान्य घेऊन त्याच्या १८ पट पाणी घालून शिजवून एक चतुर्थीश उरवावें. त्याला काट अगर यूष म्हणतात. हें बलकारक, विपाककर्त्री हलकें, रुचिकारक व घशांतील कफ कमी करणारें आहे.

**मुगांचा यूषः**—अग्निदीपक, थंड, हलका, व्रण, मानेचे विकार, दाह, कफ, पित्त, ज्वर यांवर याचा उपयोग होतो. यामध्ये डाळिंबाचा रस अगर आंबळ्याचा रस मिळविला असतां, पथ्यकारक, सारक, अग्निदीपक हे गुण येतात.

## आहारशास्त्र.....

**मूग व आवळे यांचा यूषः**—मलभेदक, कफपित्तनाशक, तृपानाशक, दाहनाशक, थंड, मूर्च्छा, भ्रम, चक्कर, यांवर याचा उपयोग होतो.

**हुलग्याचा यूष ( कुळीथ ):**—गुल्म, मूळव्याध, मुतखडा, मूत्रशर्करा, मेद, यांचा नाशक असून अग्निदीपक व सारक आहे.

**हरभऱ्याचा यूषः**—तुरट, हलका, रक्तपित्त, पडसें, खोकला, पित्त व कफ नाशक आहे.

**मटक्याचा यूषः**—मळ घट्ट करणारा, पित्त, कफ, ज्वरनाशक, हलका, गतिदायक, पथ्यकारक, खोकला ह्यांचा नाशक आहे.

**मसुराचा यूषः**—संग्राही, पौष्टिक, गोड व मूत्रविकारावर याचा उपयोग चांगला होतो.

**तुरीचा यूषः**—तुरट, मधुर, वातनाशक, ज्वर, कृमी व भगंदर यांवर उपयोगी.

### वरण—

**मुगाचें वरण**—हलकें, ग्राही, थंड, गोड, नेत्ररोगनाशक व वातनाशक आहे. मुगाची उसळ धातुवर्धक आहे.

**उडदाचें वरण**—स्निग्ध, वृष्य, वातनाशक, उष्ण, तृप्तिकारक, बलकारक, रुचिकर व मधुर आहे.

**तुरीचें वरण**—कफपित्तनाशक, थंड व किंचित् तुरट, रुचिकारक असून मध्ये तूप घातलें असतां त्रिदोषनाशक होतें.

**मटक्यांचें वरण**—अल्प बलकारक, पाचक, दीपक, हलकें, डोळ्यांना हितकारक, शक्तिवर्धक, कामोद्दीपक व रक्तविकारनाशक आहे.

**मसुरांचें वरण**—ग्राही, शीतल, मधूर, हलकें व विषमज्वरनाशक आहे.

**चवळ्यांचें वरण**—मधूर, रुक्ष, तुरट, मळ घट्ट करणारें, जड, वातनाशक, स्तनांतील दूध वाढवणारें व रुचिकारक आहे.

**पावट्यांचें वरण**—रक्तपित्त वाढवणारें, मूत्रकारक, स्तनांतील दूध वाढवणारें, वातकारक, घशांशी जळजळ करणारें, उष्ण, जड, कफकारक, धातुवर्धक व सारक आहे.

✓ **चण्याचें वरण**—रुचिकर, पाचक व वातुळ आहे.

✓ **हुलगांचें वरण**—वातनाशक, पाककाळीं तिखट, तुरट, कफाशीं विरोधन करणारें, श्वास, व खोकला कमी करणारें आहे.

✓ **पापड ( उडदांचे )**—बलप्रद, रुचिकारक, पाचक, सारक, रक्तपित्त व कफ वाढवणारे, अग्निवर्धक, व मळ वाढवणारे आहेत.

✓ **मुगांचे पापड**—ज्वर, नेत्ररोग, कर्णरोग यांना पथ्यकारक असून, अरुचि नाशक, स्निग्ध, तुरट व दोषनाशक आहेत.

✓ **मुगांची डाळ व तांदूळ यांची खिचडी**—बलकारक, हलकी, पचण्याला कठीण, शक्तिवर्धक, पौष्टिक व थंड आहे. तांदूळ बारीक करावेत त्यांमध्ये चौप्पट उडदाची डाळ घालावी व पाणी योग्य तें घालून मीठ, हिंग, सुंठ वगैरे मसाला घालून खिचडी करावी, त्यांमध्ये तूप घालावें. ही खिचडी, वातनाशक, कफ, पित्त, शुक्र वाढवणारी व सारक आहे.

**तांदूळांची खीर**—दूध तापवून अर्धे आटवावें व त्यामध्ये अष्टमांश तांदूळ घालून मध्यम-दाट पातळ अशा बेतानें शिजवून खीर करावी. ही खीर पचण्याला कठीण, शुक्रवर्धक, पाककाळीं मधूर, पित्तशामक, पौष्टिक व सारक आहे.

✓ **गव्हांची खीर**—बलकारक, मेद व कफ वाढवणारी, जड, थंड, पित्त-शामक, वातकारक व शुक्रवर्धक आहे.

✓ **गव्हांची पोळी**—बलकारक, कफकारक, वातनाशक, जड, शुक्रवर्धक, पित्तनाशक व सारक आहे.

✓ **रोडगाः**—गव्हांची कणिक ८ भाग व त्यामध्ये १ भाग हरभऱ्याचें पीठ मिसळून त्यांत बेतानें ओवा, हिंग, मीठ व किंचित तूप घालून मर्दन करून त्याची खोलगट अशी चकली करावी व निर्धूम विस्तवावर करपूं न देतां तांबूस रंग येईपर्यंत भाजावी, ही बलकारक, पौष्टिक, अग्निदीपक, हृद्रोग, श्वास व वातनाशक आहे.

**मांडाः**—हलका, उष्ण, पथ्यकारक, शुक्रवर्धक, स्निग्ध व पौष्टिक आहे.

**मलिदाः**—कणकिचा रोडगा करून त्यांत दूधसाखर घालून हातानें सडकून मळावा त्याला मलिदा म्हणतात. हा वृष्य, जड व वातापित्तनाशक आहे.

## आहारशास्त्र.....

**वडे:**—उडदांचे वडे, मीठ, मिर्री, हिंग, आलें, सुंठ घालून तुपांत अगर तेलंत तळलेले असतात त्याचे गुण खालीलप्रमाणे आहेत. अरुचि, आक्षेपक, अर्दित, कंपवायु यांना हितकर असून कफपित्तकारक आहेत.

**कांजीतील वडे:**—एका जातीच्या भांज्याला हिंगाची धुरी द्यावी. त्यामध्ये पाणी भरून त्यामध्ये मीठ, मोहरी, वगैरे मसाल्याचे पदार्थ घालावेत व त्यांमध्ये उडदाचे वडे ३ दिवस घालून ठेवावेत. हे रुचिदायक, वातनाशक व कफपित्तकारक आहेत.

**मुगाचे वडे:**—जड, रुचिकारक, वातपित्त व रक्त ह्यांना वाढवणारे कफकारक, शुक्रवर्धक, मृदु व किंचित तहान वाढवणारे आहेत.

**सारतोळ्या व कचोऱ्या:**—हरभऱ्याची डाळ शिजवून त्यांत गुळ मिश्र करून वाटावी. किंवा गुळ न घालतां मीठ, हिंग, जिरे वगैरे घालून पुरण करावे. व त्याच्या पुऱ्या करून तेलंत किंवा तुपांत तळून काढाव्यात. ह्या मधुर, श्रमहारक, पौष्टीक, श्वासविकार, हृद्रोग व वातविकारनाशक आहेत. मीठमसाला पालतात तिला कचोरी व गुळ घालतात तिला सारतोळी म्हणतात. कचोरी हलकी व कफवातनाशक आहे.

**उडीद व मूग ह्यांचे मुटके:**—मीठ, हिंग, जिरे आले किंवा सुंठ वगैरे मसाले उडदाच्या किंवा मुगांच्या पिठांत घालून त्याचे मुठीने गोळे वळून तयार करावेत व ते गोळे झांकण घातलेल्या भांज्यांत उकडून नंतर तेलंत तळून काढावेत. त्यांना इंडरी म्हणतात. आंबट पदार्थांमध्ये बुडवून खाटी अगर लिंबाचा रस पिळावा. ही शक्तिवर्धक, रुचिदायक, वातनाशक, जड, पौष्टीक आहे. मुगांची वरीलप्रमाणेच तयार करावी. ती पचण्यास हलकी आहे.

**मोतीचूर:**—लघु, वृष्य, धातुवर्धक, रक्ष व त्रिदोषनाशक आहे.

**मोदक व कानवली:**—वृष्य, गुरु, मलस्तंभकर, वातपित्तनाशक व कफ करणारे आहेत.

**कडबोळीं:**—शुक्रकर, जड, कफ करणारीं, पित्त वाढविणारीं, वातनाशक, (तुपांत तळलेलीं) जड, वृष्य, पुष्टीकर, पित्त व कफ वाढविणारीं आहेत.

**कढी:**—कढी-ताकाची-रुचिकर, अग्निदीपक, पाचक, पित्तकर, कफ, वायु, मलावरोध कमी करणारी आहे.

## .....सिद्ध अन्नाचे गुणधर्म

**करंज्याः**—( खोबरे घालून करतात त्या ) धातुवर्धक, हृदयाला हितकर, मलावष्टंभक, कफकारक, तृप्तिकारक व वातपित्तनाशक आहेत.

**लोणचें** ( आंब्याचें ) अमिहीपक, पाचक व रुचिकर आहे.

✓ **श्रीखंड**—शुक्रवर्धक, बलकारक, रुचिकारक, वातपित्तनाशक, स्निग्ध, जड व पडसें कमी करणारे आहे; श्रीखंडावर पाणी पितां कामा नये. पाणी प्याल्यास वरील गुणांचा लोप होऊन सर्दी होते.

**भरीत**—वांगें आदिकरून फळांचे भरीत खालीलप्रमाणें करतात. फोफाव्यांमध्ये कांहीं वेळ भाजून त्याची बाहेरची साल काढून नंतर तें कुसकरून बारीक करावें. त्यांत दहों, मीठ, मिरी व थोडा लिंबाचा रस घालावा. हें वातकफनाशक आहे.

**आल्याचा चटका**—आलें स्वच्छ धुवून बारीक तुकडे करावेत. नंतर तुपांत परतून त्यांत सैंधव, मीठ, मिरी, जिरे, शहाजिरे किंवा मिरचीची पूड घालावी व हरभऱ्यांचें पीठ भाजून, त्यांत मिसळून त्याला हिंग तुपाची फोडणी द्यावी. हा चटका रुचिवर्धक आहे.

**पोहेः**—जड, बलकारक, कफ करणारे, वातनाशक, पचण्यास कठीण, धातुवर्धक, रुचिकारक असून आमांश व मलावरोध करणारे आहेत.

✓ **लाह्याः**—हलक्या, थंड, बलकारक असून पित्त, कफ, ओकारी, अतिसार, मेह व तृषानाशक आहेत.

**हौलाः**—हरभरे वगैरे ( द्विदल धान्ये ) अर्धवट विस्तवावर भाजतात त्याला हौला म्हणतात. हा वातकर मेद व कफ करणारा आहे.

**मसालेः**—सुंठ, मिरी, पिंपळी, धणे, जिरे, डाळिंबाचे दाणे व पिंपळ मूळ, हीं द्रव्ये एके ठिकाणी घेऊन त्याचें चूर्ण करावें, याला वेसवार अगर मसाला म्हणतात. हा कोणच्याही भाज्यांमध्ये रुचिकरतां अगर स्वतंत्रपणें जेवणाबरोबर घेतां येतो. हा जड, स्निग्ध, वातनाशक व सारक आहे. हल्लीं बाजारांत मिळणाऱ्या मसाल्याची कृति निराळी असल्यामुळे हे गुण त्यामध्ये आढळणार नाहीत.

**साखर पोळीः**—धातुवर्धक व उष्ण आहे.

**खिचडीः**—गुरु, वृष्य, तृप्तिकारक, धातुवर्धक आहे.

## आहारशास्त्र.....

✓ **खीरः**—दुधाची खीर, बलकर, धातुवर्धक, मलावरोधकारक व अरुचि, मेदोवृद्धी, अग्निमांद्य करणारी, रक्तपित्त, वातपित्तनाशक आहे.

✓ **घारगे ( अपूप )**:—बल्य, हृदयाला हितकर, रुचि करणारे, पित्त वातनाशक आहेत.

✓ **घीवरः**—बल्य, वृष्य, हृदयाला ताकद देणारा, धातुवर्धक आहे. कफ रक्त यांना पुष्टी देणारा व वात पित्तक्षय यांचा नाश करतो.

✓ **चिरोटे**:—पौष्टिक, धातुवर्धक, ताकद वाढविणारे, जड, पित्त व वातनाशक आहेत.

✓ **जिलबी**:—धातु वृद्धीकर, हृदयाला हितकर, पुष्टी, कांति व बल देणारी आहे.

✓ **पाटवड्या**:—शुक्र, धातु, वीर्य, बल व पुष्टिकारक आहे. जड, रुचिकर, पित्त, रक्तदोष, वातनाशक आहेत.

✓ **पापड्या**:—तुपांत अगर तेलांत तळलेल्या वीर्यवृद्धीकर व वातनाशक आहेत.

✓ **पांढरी पोळी**:—कोठा शुद्ध करणारी, बल देणारी, कामोद्दीपक व वातपित्तनाशक आहे.

✓ **पुऱ्या ( गव्हांच्या )**:—स्निग्ध, धातुवर्धक, गुरु व पित्त, वातनाशक आहेत.

✓ **पुरणपोळी**:—लघु, स्वादु, अग्निदीपक व क्षयनाशक आहे.

✓ **पेढे**:—प्रिय, बल्य, विदाही, पौष्टिक व धातुवर्धक आहेत.

✓ **केशरी भात**:—धातुवर्धक, वातनाशक, पौष्टिक व कफकारक आहे.

✓ **हरकाचा भात**:—प्रमेह, मूत्रदोष, तृषा, ओकारी, कफ, वात, आम व दाह यांचा नाश करतो.

✓ **जोधळ्याच्या कण्याचा भात**:—लघु व खोकला, दमा यांना वाढविणारा आहे.

✓ **मांडे**:—बलकारक, पाककाळीं मधूर व त्रिदोष नाशक आहेत.



## प्रकरण ४ थें

# दूध व तज्जन्य इतर पदार्थांचे गुणधर्म



**गाईचें दूध:**—मधूर, थंड, जड, स्निग्ध, रसायन, पौष्टिक, स्तनांतील दूध वाढवणारें, शक्तिवर्धक व वातपित्तनाशक आहे. त्यांतल्या त्यांत काळ्या (कपिला) गाईचें दूध श्रेष्ठ असून त्रिदोषनाशक आहे.

**म्हशीचें दूध:**—मधूर, बलकारक, जड, श्लेष्म आणणारें, शुक्रवर्धक, थंड, कफ करणारें व अग्निमांद्य करणारें आहे.

**शेळीचें दूध:**—ग्राही, अग्निदीपक, हलकें, क्षय, मूळव्याध, अतिसार, रक्तपित्त, ज्वर ह्यांचें नाशक आहे.

**मेंढीचें दूध:**—मधूर, केशांना हितावह, स्निग्ध, जड व वातविकारांवर उत्तम आहे.

**गाढवीचें दूध:**—श्रास, वात, खोकला, बालरोगनाशक, आंबट, खारट, रुचिकारक व अग्निदीपक आहे.

**स्त्रीचें दूध:**—हलकें, थंड, दीपन पाचन करणारें, डोळ्याचा ठणका अगर सूज कमी करणारें, हितकारक, मूर्च्छा, बडबड, दाह, तृषा ह्यांमध्ये हितकर. ताप येण्याचे पूर्वी स्त्रीचें दूध थोडें घेतलें असतां तापाचा जोर कमी होतो.

**धारोष्ण दूध:**—गाईचें दूध धारोष्ण घ्यावें. म्हशीचें दूध, धार काढून निवाल्यावर घ्यावें. मेंढीचें ताबडतोब घ्यावें. शेळीचें थंड झाल्यावर घ्यावें. म्हशीचें दूध पित्तनाशक, मेंढीचें दूध वातपित्तनाशक, शेळीचें दूध त्रिदोषनाशक आहे.

**तापवलेल्या दुधाचे गुण:**—गरम दूध कफवातनाशक, तापवून निवालेलें पित्तनाशक व दुधाच्या अर्धे पाणी घालून आटवलेलें दूध हलकें व पथ्यकारक आहे. दुधामध्ये गोडी व चव आहे तोंपर्यंत तें तत्काळ घ्यावें.

जीर्ण ज्वरामध्ये दूध पिणें चांगलें व पथ्यकारक असतें. चौपट पाणी घालून आटवलेलें दूध सर्व रोगनाशक आहे. रात्री दूध पिण्यानें अग्नि प्रदीप्त होतो. अनेक दोषांचें शमन होतें व ताकद वाढते.



## आहारशास्त्र.....

दूध कोणी सेवन करूं नये:—नवज्वर, अग्निमांद्य, शूल, खोकला, अतिसार व कृमि या विकारांच्या रोग्यांनीं दूध पिऊं नये.

दुधाचे फायदे:—साखर घातली असतां कफ करते, पण वातनाशक आहे. खडीसाखर घातली असतां धातुवर्धक आहे. गूळ घातला असतां उपमार्गांचे विकार कमी करते, पण पित्त वाढवणारें आहे.

दुधाशीं मिश्र न करण्याचे पदार्थ:—मद्य, तुरट पदार्थ, मूग, दोडका—फळे, मीठ व कंद ह्यांच्याबरोबर दूध पिऊं नये व मिश्र करूं नये.

दुधाशीं मिसळण्याचे पदार्थ:—आंबा, मनुका, लोणी, मध, तूप, पिंपळी, मिरी, साखर, सुंठ, हिरडा—आंबळा, आलें, सातु, सेंधव.

दुधाशीं विरुद्ध पदार्थ ( Incompatable ):—मासे, मांस, गूळ, मूग, मुळे ह्या पदार्थांशीं दूध सेवन केलें असतां कुष्ठ उत्पन्न होतें. भाजीपाला, जांभळें, मद्य यांच्याशीं सेवन केलें असतां प्राणनाशक आहे. त्याच-प्रमाणे, फणस, केळीं, डाळींब वगैरे आंबट फळे खालीं असतां दूध घेऊं नये. जर भक्षण केलें तर बहिरेपणा, आंघळेपणा, मुक्रेपणा व त्वचेचे विकार होतात.

साईचे गुण:—जड, थंड, कामोद्दीपक, रक्तपित्त—वातनाशक आहे.

दही:—( गाईचे ) उत्तम, बलकारक, रुचिकर, विपाककाळीं मधूर, दीपन पाचन करणारें, स्निग्ध, वातनाशक व पौष्टीक आहे.

दही:—( म्हशीचे ) स्निग्ध, कफकारक, सूज—जड व रक्ताला दूषित करणारें आहे.

दहा:—( शेळीचे ) ग्राही, हलकें, त्रिदोषनाशक, श्वास, खोकला, मूळ-व्याध व अग्निदीपन करणारें आहे.

साय काढलेल्या दुधाच्या दह्यांचे गुण:—तुरट, दाही, वातनाशक, हलकें, रुचिकर व संग्रहणीच्या रोग्यास उत्तम आहे.

अर्धघट झालेलें दही:—विदाह करणारें, मलमूत्र करणारें व त्रिदोषकारक आहे.

साखर घातलेलें दही:—रक्तपित्त, दाहशामक आहे.

गूळ घातलेलें दही:—वातनाशक, पौष्टीक व जड आहे.

## .....दूध व तज्जन्य इतर पदार्थांचे गुणधर्म

✓ **दहीं केव्हां खाऊं नये:**—रात्री खाऊं नये. खावयाचें असल्यास तूप साखर घालून खावें. किंवा तूप व पाणी मिसळून खावें.

- **दिवसा दहीं कोणी खावें:**—मूत्रविकार, पडसें, थंडीताप, अतिसार, अरुचि, अशक्तता हे विकार असणाऱ्यांनीं दिवसा दहीं खावें. ज्यांना कफविकार आहे त्यांनीं दहीं खाऊं नये.

**दह्यांवरील पाणी:**—हलकें, भाताची आवड उत्पन्न करणारें, कफ, तहान, वातनाशक व शौचाला साफ करणारें आहे.

### ताक—

अलीकडे ताकाचा महिमा फार वाढलेला आहे व त्याला कारण पाश्चात्यांचें अंधानुकरण हेंच होय. ताकाचें महत्त्व आमच्या पूर्वजांना ह्यापूर्वीच कळलें होतें. व त्यांनीं ताक कोणचें घ्यावें, केव्हां घ्यावें, केव्हां घेऊं नये, याची सूक्ष्म तऱ्हेनें माहिती दिलेली आहे त्यांवरून कळून येतें. सर्वोनाच ताक मानवतें असें नाही, याकरितां ताकाचे भेद खाली दिले आहेत.

एकंदर ताक करण्याचे ४ प्रकार आहेत.

**प्रकार १ ला:**—दहीं नुसतें घुसळून पाणी न घालतां व लोणी न काढतां जें ताक तयार होतें त्याला धोल असें म्हणतात.

— **प्रकार २ रा:**—पाणी न घालतां फक्त लोणी काढून घेणें याला मट्टा म्हणतात.

**प्रकार ३ रा:**—एक चतुर्थांश पाणी घालून घुसळून लोणी काढून घेतात त्याला ताक असें म्हणतात.

**प्रकार ४ था:**—अर्धें पाणी घालून घुसळून लोणी काढलें म्हणजे त्याला उदश्वित् असें म्हणतात.

धोल हें वातपित्तनाशक आहे. मट्टा कफपित्तनाशक आहे. ताक त्रिदोष नाशक आहे. उदश्वित् कफ करणारें आहे.

**गाईचें ताक:**—अग्निदीपक, बुद्धिवर्धक, मूळव्याध व त्रिदोषनाशक असून पांथरी, संग्रहणी या रोग्यांना हितकर आहे.

## आहारशास्त्र.....

✓ **म्हशीचें ताकः**—कफकारक, दाह, सूज, उत्पन्न करणारें, जड आहे.

**शेळीचें ताकः**—स्निग्ध, हलकें, त्रिदोषनाशक असून मूळव्याध, संग्रहणी, सूज व पांडुरोगनाशक आहे.

**रोगांवर ताक कसें घ्यावें:**—वात विकारांवर आंबट ताक सैंधव घालून घ्यावें. कफ विकारांवर लोणी काढलेलें सुंठ, मिरी, पिंपळी व जवखार मिळवून घ्यावें. उन्हाळ्यांवर ( लष्वीला वारंवार जावेंसें वाटतें ) गूळ घालून घ्यावें. पांडुरोगांवर चित्रक घालून घ्यावें.

**घोलः**—घोलामध्ये हिंग, जिरे, सैंधव घालून घेतलें असतां ते वातनाशक, मूळव्याध, अतिसार, रुचिदायक व वेस्तिशूलनाशक व अग्निमांद्य यामध्ये फायदा करतें.

✓ **ताक कोणी घेऊं नये:**—उरःक्षत ( T. B. ) उन्हाळे, मूर्च्छा, भ्रम, दाह या विकाराच्या रोग्यांनीं व अशक्त मनुष्यांनीं ताक घेऊं नये. संग्रहणीच्या विकारांत ताकामध्ये मीठ घालून घ्यावें.

✓ **तापवून कढवलेलें ताकः**—कोठ्यांतील कफाचा नाश करतें, परंतु घशामध्ये कफ करतें. पीनस, श्वास, खोकला या विकाराच्या रोग्यांनीं ताक कढवून घ्यावें.

✓ **गाईचें लोणी:**—वृष्य, बलकारक, अग्निदीपक, मळाला घट्ट करणारें, मूळव्याध, क्षय, अर्दित ( Facial paralysis ) खोकला, यांवर व लहान मुलांपासून वृद्धांपर्यंत हितावह आहे.

✓ **म्हशीचें लोणी:**—वात, कफनाशक, जड, दाह, पित्त व श्रमनाशक, मेद व शुक्र वाढवणारें आहे. शेळीचें लोणी सर्वांमध्ये श्रेष्ठ आहे.

✓ **दुधावरील लोणी:**—स्निग्ध, डोळ्यांना हितावह, बलकारक, मधुर, यंड व वृष्य आहे.

✓ **ताजें लोणी:**—मधुर, मळाला घट्ट करणारें, बुद्धिवर्धक किंचित तुरट व किंचित आंबट असतें.

**फार दिवसांचें लोणी:**—खारट, तिखट, आंबट असत्यामुळें ओकारी मूळव्याध, कफ व मेद वाढवणारें आहे.

## .....दूध व तज्जन्य इतर पदार्थांचे गुणधर्म

तूप—

✓ **तूपः**—( गाईचें ) बुद्धि, कांति, स्मृति, स्रोतसांना शोषण करणारें, वातनाशक, श्रमनाशक, पित्तनाशक, पुष्टीकारक, अग्निवर्धक, मधूर, विपाकी, श्रेष्ठ व बहुगुणी आहे. ताजें तूप उत्तम.

**म्हशाचें तूपः**—कफवातनाशक, शक्तिवर्धक, मूळव्याध, संग्रहणी, अग्निदीपक, नेत्राला व हृदयाला हितावह आहे.

**शेळीचें तूपः**—अग्निदीपक, बलवर्धक, कास, श्वास, क्षय, यांना हितकारक आहे.

**मेंढीचें तूपः**—जड, बलकारक आहे. अशक्त माणसांना उपयोगी नाहीं.

✓ **ताजें तूपः**—तृप्तिकारक, अशक्तपणा, पांडुरोग, कामला व नेत्ररोग ह्यांवर फायदा करते.

**जुनें तूपः**—( १० वर्षाचें ) अंधत्व, मुच्छी, कुष्ठ, विषबाधा, उन्मार, अपस्मार यांना कमी करतें. खाल्लें असतां खोकला कमी करतें. डोळ्यांत घातलें असतां नेत्ररोगनाशक व मस्तकाला चोळलें असतां मेंदूचे रोग कमी करतें.

**जुनें तूप कोणी खाऊं नयेः**—राजयक्ष्मा, कफविकार, मलावरोध, ज्वर, अग्निमांद्य, लहान मुलें व वृद्ध यांनीं खाऊं नये.

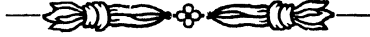
**तिळाचें तेलः**—गोड, कडू, तुरट, तीक्ष्ण, बलकारक, कंडुनाशक व्रण भरून आणणारें, बाल व वृद्ध ह्या दोघांना हितकर आहे. पित्तविकार, रक्तदोष यांमध्ये तिळाचें तेल वर्ज्य करावें.

**करडईचें तेलः**—बलकर, खारट, कडू, विदाही, गुरु, तीक्ष्ण, मलस्तंभक, रक्तपित्तकारक, आंबट, त्रिदोषकारक, कृमि व वातनाशक आहे.

**खोबऱ्याचें तेलः**—स्निग्ध, गुरु, बृहण, शीत व वातहारक अमेरिकन हॉस्पिटलसमध्ये मुलांना कॉडलिन्हर ऑइलबद्दल देतात. ह्याचा भाजीपाल्यामध्ये, औषधांमध्ये, त्याचप्रमाणें मेंदू शांत राखण्यास उपयोग होतो.

## प्रकरण ५ वें

# मध, गुळ, साखर वगैरे मधुर पदार्थांचे गुणधर्म



**मधः**— हा त्रिदोषनाशक आहे. उचकी, श्वास, कृमि, ओकारी, मोह, तहान, विषनाशक, ज्वर, पित्त, तहान, रक्तदोष, छाती दुखणे, क्षय, संग्रहणी, अतिसार, वगैरे विकारांवर अनुपान म्हणून योजतां येतो. यामध्ये असणारी साखर शरिरांत ताबडतोब भिन्नगारी असल्यामुळे त्यांतून कोणचेही औषध ताबडतोब लागू पडते. ( मधाच्या एकंदर ८ जाती आहेत. )

**ऊंसः**—तांबडा ऊंस, जड, थंड, पित्त, रक्तदोष, मूत्रकृच्छ्र कमी करणारा आहे. मिश्रवर्ण ऊंस, थंड, स्निग्ध, पौष्टिक, कफकारक व सारक आहे. जेवणापूर्वी ऊंस खाल्ला असतां पित्ताचे शमन करतो. जेवणानंतर खाल्ला असतां पित्त वाढवतो व मध्यंतरी खाल्ला तर जडत्व उत्पन्न करतो.

**काकवीः**—जड, मूत्रशोषक, साव वाढवणारी व दोष उत्पन्न करणारी आहे.

**गूळः**—किंचित् खारट, जड, उष्ण, कफवातनाशक परंतु पित्तविकाराला चांगला नाही.

**जुना गुळः**—ताप, दाह कमी करणारा, मलमूत्रांचे विकार, अमिवर्धक, स्निग्ध, गोड, हलका व पथ्यकारक आहे.

**ग्ल्युकोजः**—( Glucose ) ही साखर द्राक्षांपासून तयार करतात. कांहीं लोक बटाव्यांचें पीठ व माका यांपासून ही साखर काढतात. ह्या साखरेचें पाणी करून त्याचा उपयोग टॉयफाइड ज्वर, आंतज्यांचे क्षत यांमध्ये पोषण होण्याकरितां व हृदयाची ताकद राखण्याकरितां करतात. गुदद्वारे याचा एनिमा देतात. ही पांढरी स्वच्छ पिठासारखी असते.

**मिल्क शुगरः**—ही ताकापासून काढतात. हिचा उपयोग जलोदर, लष्वी-मधून अलब्यूमीन जाणें, यामध्ये करितात. हिच्यांत मूत्र वाढवण्याचा गुणधर्म आहे. अमांशयाचा दाह, अग्निमांश्र यामध्ये व गोडीकरितां, औषधांची रुचि

## .....तृण धान्यें व त्यांचे गुणधर्म

बदलण्याकरितां हिचा उपयोग करतात. इतर साखरेप्रमाणें हिच्यापासून पोटांत वायु उत्पन्न होत नाहीं.

**ग्लिसरीनः**—ह्याची चव मधासारखी असून तें दिसण्यांत सरबतासारखें दिसतें. मधाच्याबद्दल डॉक्टर लोक ह्याचा उपयोग जास्त करतात. मधापेक्षां हे गुणानें अगदीं कमी आहे. त्वचेला चिरा पडणें, खोकला, मलावरोध, वातांचे, त्वचेचे विकार व बाह्य एखादें औषध मिळवून लावण्यांत उपयोग होतो.

**खडिसाखरः**—सारक, जड, वातपित्तनाशक, थंड असून श्रम, ग्लानी, आकारी, दाह, मूर्च्छा, यांवर फायदा करते.

**पिठी साखरः**—रुचिकारक, पौष्टिक, मोह, दाह, वातपित्तनाशक आहे.

**मधाची साखरः**—रुक्ष, कफपित्त कमी करणारी व हलकी आहे.

### प्रकरण ६ वें

## तृण धान्यें व त्यांचे गुणधर्म

**सातू ( Barley ):**—सातूचे व गन्हांचे गुण जवळजवळ सारखे आहेत. परन्तु त्यांच्या प्रोटीनमध्ये फरक आहे. जवांची भाकरी करून खातात. पर्ल बालीं म्हणून बाजारांत मिळते, त्यांमधील बाहेरील कवच काढून ती पॉलिश केलेली असते. जवाचें पाणी रोग्यांना पौष्टिक व ताकद देण्याकरितां देतात. जव हे रुक्ष, थंड, जड, मधूर व सारक असून मल वात उत्पन्न करतात.

**गहू ( Wheat ):**—मधूर, शरिराला ताकद देणारा, हांडे सांधणारा, सारक, धातुवर्धक, जड, व्रणाला हितकर, वातपित्तनाशक व स्निग्ध आहे. जुने गहू कफनाशक असतात.

**तांदूळः**—तांदूळामध्ये पुष्कळ प्रकारच्या जाती आहेत. लहान, मोठे, जिरेसाळ, वगैरे मधूर, स्निग्ध, धातुवर्धक, मलबंधक व अल्प मळ करणारे आहेत. पचनाला हलके, मूत्रल, व थंड आहेत.

## आहारशास्त्र.....

**जोंधळे:**—त्रिदोषनाशक, मधूर, पथ्यकारक व सप्तधातूंना सम प्रमाणांत ठेवणारे आहेत.

**मूग तुरी व मसुरा इत्यादि:**—पथ्यकारक, व्रण शोधक, तुरट, गोड, मळ घट्ट करणें, पाककाळीं तिखट, थंड, हलके, मेद व कफ, रक्तपित्त असलेल्या रोग्यांना हितकारक आहेत. ह्याचें वरण रोग्यांना हितकारक आहे. किंचित् वात उत्पन्न करणारे आहेत. हरभरे वातकारक व कुळीथ वातकफनाशक आहेत.

**सातू:**—सातू ( भाजलेल्या धान्यांचें पीठ ) शीतल, रुक्ष, बळ, शुक्र यांना वाढवणारें, पित्त, कफ, श्रम, ग्लानी, अम्र यांचें नाशक आहे.

**वन्या:**—मधूर, रुक्ष, तुरट, वातुळ व पित्तकर आहेत.

**वाटाणे:**—वातुळ, रुचिकर, पौष्टिक, शीतल, पाककाळीं मधूर, ग्राही, रुक्ष व कफपित्तनाशक आहेत.

**बाजरी:**—वातुळ, हृदयाला हितकर, अग्निदीपक, उष्ण, रुक्ष, पित्त प्रकोप करणारी, स्त्रियांना कामोत्तेजक व बलकारक आहे.

**मसुरा:**—मधूर, शीतल, ग्राही, वातकर, रुक्ष, बल्य, कफ, पित्त, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र व रक्त पित्तनाशक आहेत.

**मटक्या:**—तुरट, मधूर, पथ्यकर, ग्राही, लघु, रुक्ष, व शीतल आहेत. व पित्त कमी करून वांती, ज्वर, दाह, उन्माद यांचा नाश करतात.

**जोंधळा:**—ग्राही, शीतल, जड, रुचिदायक, मलावरोध करणारे व पित्त कफनाशक आहेत.

**नाचणे:**—तुरट, मधूर, बलकारक, व पित्तशामक आहेत.

**पटणी:**—शीत, मधूर, बलदायक, वीर्यप्रद, दीपक, दाह, जीर्णज्वर कमी करणारी बाल व वृद्ध यांना हितकर आहे.

**पावटे:**—वात, पित्त, रक्तदोष, कफ, सूज उत्पन्न करणारे, रुक्ष, पाककाळीं, आंबट, गुरु, मलावरोध करणारे व पौष्टिक आहेत.

**वाल:**—वातकर, गुरु, कफकर, रुचिकर व विषदोषनाशक आहेत.

**तीळ:**—साधारण बलकारक, स्निग्ध, गुरु, अग्निदीपक, स्तनांत दूध वाढविणारे, पित्तकर, उष्ण, केसांना हितकर, अल्पमूत्रकारक, व्रणाविषयी

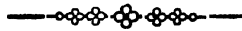
## .....फळें व भाजीपाला यांचे गुणधर्म

पथ्यकारक, ग्राहक, तुरट, गुरू, कडू, पाककाळी तिखट, स्पर्शानें शीत, मतिप्रद, दंतांना हितकर, वर्णकर, कफकारक असून व्रण व वायु यांचा नाश करतात. काळे तीळ गुणांनी अधिक व पांढरे हीन आहेत. तांबडे व रानतीळहि हीन आहेत.

**सोयाबीन ( Soya-bean )**—सोयाबीन हें जोंधळ्यासारखें दिसणारें धान्य आहे. त्याचा उपयोग चीन, जपान, कोरिया या ठिकाणीं फार होतो. हें धान्य किंमतीनें स्वस्त असून शरिराला लागणारीं सर्व पोषक तत्वे यांत आहेत. ज्या मुलांना आइचें दूध मिळत नाही, त्यांना यापासून दूध काढून देतां येते. याच्या तेलामध्यें लिसीथीन, व विटॅमीन ए. हीं तत्वे भरपूर प्रमाणांत आढळतात. हें तेल लोण्यांच्या बरोबरीचें आहे. मधुमेहाच्या रोग्यांना यापासून करण्यांत आलेली चपाती चांगला फायदा करतें. यामध्यें स्टार्च कमी असतो. आजारी माणसाला यापासून निरनिराळे प्रकार करून देण्यांत येतात. रिकेटस् क्षय, पांडुरोग या विकारांमध्ये पुष्कळ डॉक्टर याचा उपयोग करतात.

### प्रकरण ७ वें

## फळें व भाजीपाला यांचे गुणधर्म



चंदन बटवा, घोळ, मेथी यांची भाजी संग्रहणी, कोड, त्रिदोष, मूळव्याध यांवर उपयोगी आहे. लहान पानाची घोळीची भाजी व मेथी यांचेही गुण वरील प्रमाणेंच आहेत.

**कॉलीफ्लॉवरः**—ही भाजी पचनाला चांगली असते. यांत फॉस्फरस व लोह असतात.

**तांदुळजा, चुकाः**—तांदुळजाची भाजी थंड, रुक्ष, विष, रक्तपित्त व कफविकार कमी करणारी आहे. चुक्याची भाजी, कफ, वातरक्त, अतिसार, व संग्रहणी यांवर गुणकारी आहे. ही भाजी पाचक आहे. तांदुळजाच्या भाजींत लोहाचें प्रमाण भरपूर असतें व जीवनीयतत्वेहि पुष्कळ प्रमाणांत असतात. सारक गुण असल्यामुळे आजान्यांना देण्यास हरकत पडत नाही.



## आहारशास्त्र.....

**परवरः**--परवर ही भाजी हलकी व पथ्यकर मानलेली आहे. साधारणतः गुजराथी वर्गामध्ये ही वापरण्याचे प्रमाण जास्त आढळते.

**पडवळः**—हृदयाला हितकारक, कृमिनाशक, गोड, थंड व रुचिदायक आहे. पडवळीचीं पानें पित्तशामक असून वेल कफनाशक आहे. ह्या भाजींत पाण्याचे प्रमाण जास्त असते.

**केळेंः**—केळ्यामध्ये कॅरबोहायड्रेटचे प्रमाण बरेच असते. मेह व नेत्ररोग यांवर केळें उत्तम. हें पौष्टिक आहे. चहाबरोबर नेहमीं केळें खाल्ल्यास चहाचे दुष्परिणाम टळतात.

**कालें व कटौली**—कालें हें कडु, अग्निदीपक व कफनाशक आहे. हें ताप, श्वास, त्वचेचे विकार, कोड व विष यांचें नाशक आहे.

**कोबीः**—कोबीमध्ये जीवनीय तत्त्वे भरपूर प्रमाणांत असतात व ती शिजवल्यामुळे नाहींशी होतात. सबब हिचा उपयोग कोशिंबरी करून करावा. ही मधूर, रुक्ष, शीतल, वृष्य, थंड, अग्निदीपक, पाचक, हृदयाला हितकर व वातुळ आहे. रक्तविकारामध्ये हिचा रक्तशुद्धीकडे चांगला उपयोग होतो.

**टोमॅटोः**—टोमॅटो याची भाजी करून, भरीत करून, भाजून, चटणी वाटून, नुसता ठेंचून, कोशिंबीर करून खातात. कोणी कच्च्या टोमॅटोचा रस काढून जशाचा तसा पितात. तो फार रक्तशुद्धिकर आहे. टोमॅटो अग्नि प्रदीप्त करतो; दीपन पाचन करणें, रुचि आणणें, त्वचेचे विकार घालविणें हे गुण यांत असतात. टोमॅटोत जीवनीय तत्त्वे भरपूर असतात. लहान मुलांच्या रिकेटस् विकारामध्ये यांचा चांगला फायदा होतो.

**वांगेंः**—हें वातकफनाशक, किंचित पित्त करणारें व सारक, मूत्रल आहे. कोंवळें वांगें शक्तिदायक आहे.

**भेंडीः**—ही आम्लरस उत्पन्न करणारी असून उष्ण, ग्राही व रुचि उत्पन्न करणारी आहे. खोंकल्यावर भेंड्याच्या रसाचा चांगला उपयोग होतो. पित्त प्रकृतीच्या लोकांना भेंडीची भाजी उत्तम.

**तोंडलेंः**—तोंडलें हें मधूर, थंड, मलावरोध करणारें, जड, दाह व सूज कमी करणारें, वात, पोटफुगी व मलावरोध करणारें आहे.

## .....फळें व भाजीपाला यांचे गुणधर्म

**कोहळाः**—पौष्टिक, थंड, विष, रक्तपित्तनाशक आहे, कोंवळा कोहळा पित्तनाशक व थंड आहे. जून कोहळा कफ करणारा आहे. पिकलेला कोहळा सारक, हलका, मानसिक विकार कमी करणारा व उत्तम आहे.

**दुध्या भोंपळाः**—कामोद्दीपक, मधूर, जड व कफनाशक आहे व रक्तशुद्धी करणारा आहे.

**तवसेंः**—( मोठी कांकडी ) मूत्रल, थंड, रुक्ष व मूत्रपिंडाच्या विकारांवर उपयोगी. पिकलेली कांकडी ( तवसें ) उष्ण, आंबट असून पित्त वाढवणारी व कफवातनाशक आहे. हिच्यामध्ये पाण्याचा भाग पुष्कळ असतो.

**दोडकाः**—हलका, कडू, रुक्ष, आमांशय शुद्ध करणारा, सूज, पांडुरोग, उदर, पांथरी, मूळव्याध, त्वचेचे विकार यांवर उपयोगी. दोडक्याचीं पानें सारक, प्रमेह व तहान नाहीशी करणारी आहेत. याच्या बियांपासून आमांश होतो. व ही भाजी वातुळ आहे.

**शेपूची भाजीः**—तिखट, सिग्ध, कडू, उष्ण व कफनाशक, रुचि उत्पन्न करणारी, मूत्रल, नेत्रांना हितकर व मलावरोध दूर करणारी आहे.

**चाकवतः**—सारक, थंड, अग्निदीपक, पाचक व रोग्यांना हितकर आहे.

**शिरसः**—पाल्याची भाजी नेत्ररोग्यांना हितकर, घशांशीं जळजळ करणारी, रुचिकारक, पुष्कळ मळ उत्पन्न करणारी, मळमूत्रांचा अवरोध करणारी, जड, उष्ण व त्रिदोषकारक आहे.

**करडइच्या पाल्याची भाजीः**—मधूर, रुक्ष, उष्ण, कफनाशक व पचनाला हलकी आहे.

### शेवगा—

**शेंगाः**—तिखट, तीक्ष्ण, दीपनपाचन करणाऱ्या व सारक आहेत.

**पानेंः**—वातपित्तनाशक, नेत्रांना हितावह, मधूर व थंड आहेत.

**फुलेंः**—गोड, कफपित्तनाशक, तुरट, जड, मळबंधक, नेत्रांना हितावह व कृमिनाशक आहेत.

**शेवग्याच्या पाल्याची भाजीः**—तीक्ष्ण, हलका, मळबंध करणारी,

## आहारशास्त्र.....

अग्निदीपक, कफ, वात ह्यांचा नाश करणारी, उष्ण, विद्रधी, पांथरी, व्रण व आम्लपित या रोग्यांना हितकारक आहे.

**कोथिंबीरः**—पदार्थाला गोडी सुवास व आवड उत्पन्न करते. वाळलेली कोथिंबीर मधूर, तुरट, तिखट व हलकी आहे.

**केळफूलः**—कडू, तुरट, ग्राहक, अग्निदीपक, उष्णवीर्य व कफ-नाशक आहे.

**शेवंतीः**—थंड, हृदयाला हितकारक, मलावरोध करणारी, धातुवर्धक, त्रिदोष व रक्तविकारनाशक, शरिराचा वर्ण बदलणारी, कडू, तिखट व पाचक आहे.

**मुळाः**—कौवळा मुळा रुचिकारक, उष्णवीर्य, पाचक व हलका आहे. जून झालेला मुळा रुक्ष, उष्ण, जड व त्रिदोषकारक आहे. मुळ्यांत लोहाचें प्रमाण चांगलें असतें.

**सुरणः**—अग्निदीपक, रुक्ष, कफनाशक, मूळव्याध, कृमि कमी करणारा आहे. ह्यांमध्ये स्टार्चचें प्रमाण चांगलें आहे.

**ताजरः**—मधूर, तीक्ष्ण, कडू, उष्ण, अग्निदीपक, हलका, मळाला घट्टपणा आणणारे, रक्ताच्या वांतीवर, मूळव्याध, संग्रहणी या विकारांत हितकारक आहे. साखरेचें प्रमाण शेंकडा १० असतें. प्लीहा मोठी झाली असल्यास गाजरें खावीत. लोह गाजरांतही भरपूर असतो.

**केळीचा कांदाः**—थंड, ग्राहक, रुक्ष, रक्तपित्तनाशक, तुरट, कफ करणारा, वातनाशक व प्रदरावर चांगला आहे.

**गोंवारीः**—रुक्ष, अतिशय पित्त वाढवणारी, जड, वातकारक, कडू, ग्रहणी, मूळव्याध व उदर रोग्याला अपथ्यकारक आहे.

**मिरचीः**—रुचिदायक, वातादि दोष वाढवणारी, अर्श, प्रदर, प्रमेह, ह्या रोग्यांना अहितकारक आहे.

**अळू ( पांढरें )ः**—अग्निदीपक, सारक, मूळव्याध, कृमि, मेह यांचा नाश करणारे व कफपित्तनाशक आहे.

**काळें अळूः**—अर्श, अग्निमांद्य, मळ व मूत्र यांना साफ करणारे आहे.

## ..... फळें व भाजीपाला यांचे गुणधर्म

**सुरणः**—उष्ण, पित्तकर, पाचक, मळस्तंभक, शूल, मूळव्याध, गुल्म, कृमि, वायु, मेद, अरुचि, दमा, प्लीहा, खोकला व वांतिनाशक आहे.

**हिंगः**—तिखट, उष्ण, सारक, कडू, रुचिकर, अग्निदीपक, आनाह, अध्मान, पोटफुगी, गुल्म, अजीर्ण, उदर, दमा, कृमि, वायु, कफ व हृद्रोग यांचा नाश करतो.

**करमलः**—थंड, मलबंधक, गोड, आंबट व पित्तनाशक आहे.

**मोसंबी**—मधूर, कफ, वात, पित्तशामक आहे. याचा रस घेतल्यानंतर वर पाणी प्यालें असतां कफ होतो; रस घेतल्यानंतर निदान दोन तास पाणी पिऊं नये.

**कागदी लिंबू**—आंबट, वातनाशक, पाचक, अग्निदीपक व हलकें आहे.

**साखर लिंबू**—वातपित्तनाशक, जड, रुचिकारक, घेरी, तहान, दाह, रक्तपित्त, ओकारी, क्षय व विषबाधा कमी करणारें आहे.

### चिंच—

चिंच ( हिरवी )—जड, वातनाशक, पित्त, कफ, रक्तदोषनाशक आहे.

चिंच ( पिकलेली )—सारक, अग्निदीपक, रुचिकारक व बस्ति शोधक आहे.

चिंच ( सुकी )—हलकी, हृदयाला हितकर, थकवा, भ्रांति, तहान व कृमिनाशक आहे.

**आमसूलः**—हलकें, ग्राहक, संग्रहणी, कफवातनाशक आहे. आमसूलः— ( हिरवें ) उष्ण, वातनाशक व जड आहे.

### करवंद—

( हिरवें ) जड, उष्ण, आंबट, रक्तपित्त व कफ यांना वाढवणारें आहे.

( पिकें ) मधूर, रुचिकारक, हलकें व वात पित्तनाशक आहे.

### कवठ—

हिरवें कवठः—मळ घट्ट करणारें, हलकें व त्रिदोषनाशक आहे.

पिकलेलें कवठः—आंबट, मधूर, तुरट, कंठशोधक, जड, तहान, उचकी, ग्राही व पचण्यास कठीण आहे.

## आहारशास्त्र.....

### अंबाडा—

हिरवें फळः—वातनाशक, जड, उष्ण, रुचिकारक व सारक आहे.

पिकलेले फळः—गोड, वृष्य, थंड उरःक्षत व रक्तदोषनाशक आहे.

**सुपारीः**—थंड, जड, तुरट, कफपित्तनाशक, मूर्च्छाकारक, अग्निदीपक व मुखाची दुर्गंधि घालवणारी आहे. ओली सुपारी ( पोफळ ) जड, लालोत्पादक, अग्निवर्धक व सारक आहे. शिजवलेली सुपारी—त्रिदोषनाशक आहे. बहुतेक सुपान्यांचे याप्रमाणे गुण आहेत.

**लसूणः**—पौष्टिक, धातुवर्धक, स्निग्ध, उष्ण, पाचक, सारक, हाडाला सांधणारी, केशवर्धक, बुद्धिदायक, पित्त वाढवणारी व कफ, श्वास, खोकला, गुल्म, ज्वर, अरुचि, सूज, प्रमेह, मूळव्याध, कोठ्यांतील शूल वात व कृमिनाशक आहे. पानें—मधूर व खारट असतात व कोंब—मधूर व स्निग्ध आहे.

**तंबाखूः**—तंबाखूचे पान तीक्ष्ण, उष्ण, कफवातनाशक, श्वास व खोकला, दांतांसंबंधीची पीडा, कृमि व कंडु, मद, पित्त करणारे असून वातकर, रेचक व दृष्टीला मंदत्व आणणारे, तीक्ष्ण आहे.

तंबाखू ओढल्यापासून हृदयाचे विकार व धातुक्षीणता होते. विंचवाचे विषावर तंबाखू खाल्ल्यास उलटी होऊन विष पडून जाते.

**कांदाः**—लसूणीप्रमाणेच याचे गुण असून कफकारक आहे. पित्तकारक नाही. उष्ण नसून रसकाळी व पाककाळी गोड असल्यामुळे वाताचा नाश करतो.

**आलेंः**—पाचक, अग्निदीपक, रुचिकारक, धातुवर्धक, तिखट, उष्ण, पथ्यकर, स्वर चांगला करणारे, मेदनाशक, कफरोगकारक, सूज, शूल, जीभ व कंठ यांचे शोधन करणारे आहे, आल्याचा रस सैंधव व लिंबाचा रस हें एकत्र करून घेतले असता अग्निदीपक, जेवणांत रुचि उत्पन्न करणारे व सारक आहे. कुष्ठ, पांडुरोग, मुत्रकृच्छ्र व्रण, ज्वर, उन्हाळा यांमध्ये आलें खाऊं नये.

**जांभूळः**—ग्राही, रुक्ष, कफपित्त, मधुमेह, व्रण व रक्तदोषनाशक आहे.

**खर्वुजः**—मूत्रल, शक्तिवर्धक, स्निग्ध, थंड, शुक्रवर्धक व वातनाशक आहे.

✓ **बदामः**—उष्ण, स्निग्ध, वातनाशक, बळकारक व शुक्रवर्धक आहेत.

✓ **अक्रोडः**—मधूर, बलकारक, जड, उष्ण, सारक व वातनाशक आहेत.

## .....फळें व भाजीपाला यांचे गुणधर्म

सीताफळः—मधुर, थंड, पित्तनाशक, हृदयाला हितकर, शक्तिवर्धक, पौष्टिक व किंचित वातकारक आहे.

रामफळः—किंचित वातकारक असून गोडीला सीताफळांपेक्षा कमी असून गूण सीताफळाप्रमाणे आहेत.

### शिंगाडे—

शिंगाडे ( सुके ) मधुर, रुक्ष, जड, मलावरोध करणारे व थंड असून वीर्य, वात व कफ वाढवणारे आहेत.

शिंगाडे ( ओले ) गुण वरीलप्रमाणेच.

पीलुः—तिखट, तुरट, मधुर व आंबट आहेत. ह्याचा रस गोड असून शुल्म व मूळव्याधनाशक व अग्निदीपक आहे. थोर पीलु कामोद्दीपक, पित्त-शामक, आमनाशक व रुचि वाढवणारा आहे.

अंजीरः—मधुर, जड, कफ, आम, वात वाढवणारे, अग्निमांद्यकारक व सारक आहेत.

अननसः—मधुर, पित्तनाशक असून चक्रर, डोळे दुखणे, लष्वीची आग यांवर उत्तम.

महालूंगः—रुचि देणारे, अग्निदीपक, मलावरोध करणारे, नीभ व हृदय यांची शुद्धि करणारे, कृमिनाशक, गर्भप्रद व पौष्टिक आहे.

पपयाः—रक्तपित्तनाशक, पाचक, जड व अग्निवर्धक आहे.

कलिंगडः—मलबंधक, दृष्टिदोष, पित्तदोष व अति खाल्ले असतां स्वप्नावस्था करणारे आहे.

नारिंगः—आंबट, अतिशय उष्ण, रुचिकारक, वातनाशक व सारक आहे. कित्येकांच्या मते हृदयाला हितकर व वातनाशक आहे.

इडनिंबूः—आंबट, शूलनाशक, जड, वात कफनाशक, तोंडाचा बेचवपणा घालवणारे, अग्निमांद्य व कृमिनाशक आहे.

अम्लचेतसः—अतिशय आंबट, मलभेदक, हृद्रोग, शूल, गुल्मनाशक, पित्त, कफ यांना वाढवणारे आहे.

## आहारशास्त्र.....

**द्राक्षेः**—कौवळीं द्राक्षे कडू, उष्ण, तोंड स्वच्छ करणारी, रक्तपित्त व वातादि दोष वाढवणारी आहेत. जून द्राक्षांमध्ये रसांतर होऊन ती आम्ल होतात. ती रुचिकर व अग्निदीपक असतात. पिकलेलीं द्राक्षे मधुर व थोडीं आंबट असतात व तहान रक्तपित्तनाशक असतात. सुकीं द्राक्षे (मनुका) श्रमनाशक, तृप्तिकारक व पौष्टिक, सारक, तहान, ज्वर, श्वास, ओकारी, कावीळ, मूत्रकृच्छ्र, मूच्छ्रां, दाह, यांवर फायदा करतात.

**पिचः**—पिकलेल्या फळांमध्ये साखरेचे प्रमाण जास्त असते. सारक व पाचक, कृमीघ्न, अग्निमांघ्र, अम्लपित्त या विकारांमध्ये चांगला फायदा करून रक्तशुद्धि वाढवणारा आहे.

**सफरचंदः**—मधूर व ग्राही. संग्रहणी, अतिसार यांमध्ये याचा चांगला फायदा होतो. तहान कमी होते.

**पपनसः**—पौष्टिक व तरतरी आणणारे आहे. पाकळ्या आंबट असतात. आंकडी, उन्मादवायु यांमध्ये याच्या पानांचा रस देतात.

**चिकूः**—मधूर, पुष्टिकारक असून मलावरोध, धातुविकार, कडकी यांवर चांगला फायदा करतो. जेवल्यानंतर खाल्यास पचनाक्रियेला मदत करतो.

**राय आंबळाः**—( हर्पर रेवडी ) तुरट, रुचिकर, खाण्यास प्रिय, आंबट, कडू, रुक्ष, गोड, सुगंधी, वातकर, स्वादिष्ट, लघु असा आहे. कफ, पित्त, वातपित्त, अशमरी, व मूळव्याध यांचा नाश करतो.

**वेळूचे कौबः**—तिखट, कडू, आंबट, लघु, तुरट, रुचिकर व शीतल असून रक्तपित्त, दाह, मूत्रकृच्छ्र आणि त्रिदोष यांचा नाश करतात.

**डालिंबः**—तुरट, आंबट, मधूर, तृप्तिकारक सिग्ध, दीपन ग्राही, हृद्य, उष्ण, रुचिकर, लघु व अग्निदीपक असून कफ, खोकला, मुखरोग, कंठरोग आणि पित्त यांचा नाश करते.

**आंबाः**—पिकलेला आंबा खाल्ला असतां मधूर, शुक्रवर्धक, सिग्ध, हृद-याला हितावह, सारक, शक्तिवर्धक, रुचिकारक, वातनाशक, थंड व पित्त न वाढवणारा, सर्व इंद्रियांना तृप्त करणारा व सर्व फळांमध्ये श्रेष्ठ आहे.

आंब्याचा रसः—सारक, बलदायक व कांति वाढवणारा आहे.

## .....फळें व भाजीपाला यांचे गुणधर्म

आंबा ( कच्चा ) आंबट, रुक्ष, त्रिदोष व रक्तदोषकारक आहे.

**फणसः—**( पिकलेला ) थंड, स्निग्ध, वातपित्तनाशक, बळकट, शुक्र-वर्धक, उरःक्षत व क्षयनाशक आहे.

फणस ( हिरवा ) मलावरोध करणारा, तुरट व जड आहे.

आठलीः—तुरट, वातकारक, रुचिकारक व त्वचेचा विकार कमी करणारी आहे.

**केळीः—**

केळी ( पिकलेली ) गोड, थंड, मलावरोध करणारी, शक्तिवर्धक, जड, स्निग्ध, दाहशांतिकारक, उरःक्षत, क्षय व वातनाशक आहेत.

केळी ( कोंवळी ) आंबट, तुरट, पित्तनाशक, थंड व रुचिदायक आहेत. केळीच्या कांद्याचें पाणीः—योनिविकार, मुतखडा, कृमि, रक्तपित्त यांवर फायदा करतें.

**नारळः—**

खोबरे थंड, पचन होण्यास कठिण, मलावरोध करणारे, पौष्टिक, वात, पित्त, दाह नाशक आहे.

**नारळाचें पाणी** हृदयास हितकर, थंड व शुक्रवर्धक आहे.

**शाळें** ( कोंवळ्या नारळांतील पाणी ) पित्तज्वर, चक्रर कमी करणारे आहे.

**खारीक**—थंड, गोड, स्निग्ध, क्षुधा कमी करणारी, शक्तिवर्धक, मूर्च्छा व कैफ कमी करणारी आहे.

**आंबळाः**—पथ्यकारक, मधूर, आंबट व सारक आहे.

**बोरेंः**—हलकीं, ग्राही, उष्ण व वातकारक आहेत.

**सदबोरें**—थंड, शुक्रवर्धक, जड, पौष्टिक, क्षय, तहान व वातनाशक आहेत.

**मिरचेंः**—पित्तकारक, विदाही, रुक्ष, अग्निदीपक व कफ, आंव व शूल कमी करणारी आहे.

**मेथीची भाजीः**—उष्ण, दीपक, वातकारक, रुक्ष, बलकर, व ज्वर, अरुचि, कांती, कफ, मूळव्याध, कृमि, क्षय व शुक्रनाशक आहे.



## आहारशास्त्र.....

**राताळेंः**—( तांबडें ) शीत, गुरु, बलकर, पौष्टिक, पित्त, दाह व श्रम-नाशक आहे.

**अननसः**—( पिकलेलें ) मधूर व पित्तशामक आहे.

**अमसूलः**—मधूर, रुचिकर, ग्राहक, आंबट, रुक्ष व अग्निदीपक आहे. आमामित्सार, संग्रहणी, आमवात, रक्तदोष, अर्श, शूल, गुल्म, कृमि यांवर फायदा करते.

**अळूः**—( कंद धातुवर्धक आहे. ) अग्निदीपक, मलावरोध करणारें, बलवर्धक, स्तनांतील दूध वाढवणारें, रक्त पित्तनाशक, व मूत्रल आहे.

**आंबाः**—

आंबा—( आर्दीत घालून पिकलेला ) मधूर, शीतल, धातुवर्धक, कफकर, अग्निदीपक, मलस्तंभक, तुरट व कांतिवर्धक आहे. वायु, तृष्णा, दाह, पित्त, श्वास, अरुचि यांचा नाश करतो.

( झाडावर पिकलेला आंबा ) सारक व पित्त वाढवणारा आहे.

आम्रस—स्निग्ध, बलकर, जड, आनंदकारक, धातुवर्धक, कफकर व तृष्य आहे.

आंब्याचीं साठें—सारक, रुचिकर, तृष्णा, पित्त व वांती कमी करतात.

**हरभऱ्याची आमः**—अति आंबट, अग्निदीपक, खारट, रुचिप्रद आहे. शूल, अजीर्ण, अग्निमांद्य यांना कमी करणारी आहे.

**अंजीरः**—शीतल, स्वादु व गुरु आहे. वात, पित्त, रक्तविकार यांना दूर करतो. ताजा अंजीर खाल्ला असतां शौचाला साफ होतें.

**कर्टोली ( कारलें )ः**—मधूर, पाककालीं तिखट, अग्निदीपक, गुल्म, शूल, कुष्ठ, मेह, श्वास, ज्वर, अरुचि, लालासाव, हृदयपीडा यांना कमी करणारें आहे.

**कवठः**—( पिकलेलें ) रुचिकर, मधूर, अम्ल, गुरु, तुरट, षंठशोधक, रक्तविकार, श्वास, वांती, वायु, श्रम, ग्लानी, तृष्णा, उचकी यांचा नाश करते.

**करवंदेंः**—( पिकलेलीं ) मधूर, रुचिकर, लघु, शीत, रक्तपित्त, वायु यांचा नाश करतात.

## ..... फळें व भाजीपाला यांचे गुणधर्म

### कांदा:—

कांदा ( पांढरा ) तिखट, बल्य, गुरु, स्निग्ध, मधूर, रुचिकर, कफ करणारा, निद्राप्रद व अग्निवर्धक आहे. क्षय, हृद्रोग, अरुचि, वांती, रक्तपित्त, अर्श, घाम, सूज यांचा नाश करतो.

कांदा ( तांबडा ) तिखट, गुरु, पित्तकर,—इतर गुण वरीलप्रमाणेंच परन्तु तीव्र आहे.

**कार्ली:**—अति कडू, उष्ण, अग्निदीपक, रक्तदोष, ज्वर, कृमि, पांडुरोग, कुष्ठ यांचा नाश करतात.

**काजू ( गर ):**—तुरट, धातुवर्धक, मधूर, पोटफुगी, अर्श, संग्रहणी, गुल्म, श्वेतकुष्ठ, अग्निमांद्य, कृमि व व्रण यांचे नाशक आहेत.

**कुरंधड्या:**—( तळलेल्या ) रुचिकर, पडसें व त्रिदोषनाशक आहेत.

**कुळीथ:**—मधूर, तीक्ष्ण, रक्तपित्तकर, सारक, आंबट, विदाही, उष्ण, श्वास, कास, अनाह, पीनस, गुल्म, मेद, कृमि, सूज व ज्वरनाशक आहेत.

**खसखस:**—बल्य, गुरु, कफकर, ग्राही व वातनाशक आहे.

**वेलीवरील फळें:**—कोहळा, दुध्याभोंपळा, कलिंगड, खरबूज, तांबडा-भोंपळा, कांकड्या, कोहळा हीं कफवात उत्पन्न करणारीं, मळाला पातळ करणारीं, कफ वाढवणारीं, पाककार्ली व रसकार्ली मधूर व जड आहेत. या सर्वोमध्ये कोहळा उत्तम असून तो मूत्रशोधक, वीर्यवर्धक व वातपित्तनाशक आहे.

पाल्याहून फुलें, फुलांहून फळें, फळांहून देंव्या व देंव्याहून कंद यांची भाजी जड असते.

**खर्बुज:**—( पिकलेलें ) पौष्टिक, कफकारक, मूत्रल, कोष्ठशुद्धि करणारें, तृषा, स्निग्ध, श्रम, दाह, उन्माद यांचे नाशक आहे.

**खजूर:**—मधूर, शीत, हृदयाला हितकर, अग्निमांद्य, कृमि, धातुवृद्धि करणारा, दह, श्वास, क्षतक्षय, आम्लपित्त यांचा नाश करतो.

**नारळाची खीर:**—शीतल, स्निग्ध, पौष्टिक, जड व तहान वाढवणारी व वायु, रक्तपित्तनाशक आहे.

## आहारशास्त्र.....

**गव्हांची खीरः**—बल, कफ, मेद करणारी, गुरु, शीतल, पित्तनाशक, वातकर व धातुवर्धक आहे.

**गाजरः**—मधूर, रुचिकर, किंचित् तिखट, ग्राही, कडू, नेत्रांस अहितकर अग्निदीपक, उष्ण, विदाही, शूल, संग्रहणी, कृमि यांचा नाश करतें.

**गोंवारीच्या शेंगाः**—रुक्ष, वातकर, मधूर, गुरु, सारक, कफकर, अग्निदीपक व पित्तनाशक आहेत.

**धेवडाः**—( पांढरा ) वात व कफ करणारा, विषनाशक, अग्निदीपक व रुचिकर आहे.

**घोंसाळीः**—स्निग्ध, वृष्य, मधूर, कृमि व पोटफुगी करणारी, व्रणरोपक, सारक, कफकर व ज्वरनाशक आहेत.

**चवळीः**—रुक्ष, तुरट, गुरु, वात, कफ यांना वाढवणारी, पित्तकारक व पोटफुगी करणारी आहे.

**हरभरेः**—( चणे सालासकट ) वातुळ, रुक्ष, अवष्टंभ करणारे, रुचिकर, मधूर, कफ, पित्त व ज्वरनाशक आहेत.

**चाकवतः**—मधूर, शीत, खारट, रुचिकर, सारक, पाचक, मळमूत्र शुद्ध करणारा, अग्निदीपक, ज्वर, त्रिदोष, कृमि, प्लीहा विकार, कुष्ठ, पित्त, उदावर्त, वायु यांचा नाशक आहे.

**चारोळ्याः**—मधूर, पौष्टिक, विष व दाह यांचा नाश करतात.

## चिंच—

**चिंचः**—( नवी ) वात व कफ वाढवणारी आहे.

**चिंचः**—( जुनी १ वर्षाची ) पित्त व वातनाशक आहे.

**सुकी चिंचः**—लघु, हृदयाला हितकर, भ्रांती व कृमि यांचा नाश करते.

**चुकाः**—( आंबट ) अग्निदीपक, उष्ण, तुरट, रक्तपित्तकर, ग्राही व संग्रहणी, वात, आमवात, वांति, तृषा व अतिसार यांवर फायदा करते.

**जांभूळ**—शीतल, रुचिदायक, मधूर, तुरट, ग्राही, रुक्ष, मलावष्टंभ करणारे असून याचा मधुमेह ह्या विकारांत चांगला उपयोग होतो.

## .....फळें व भाजीपाला यांचे गुणधर्म

**टाकळाः**—लघु, स्वादु, रुक्ष, तिखट, कडु, श्वास, कुष्ठ, कृमि, डोक्या-मधील विकार, मेदोरोग, व्रण, खरूज, ज्वर, खोकला, मूत्ररोग, मलावरोध यांवर फायदा करतो.

**देवभातः**—देवभात ( व्रीही ) पाककाळीं मधुर, शीतवीर्य व मलावरोध करणारा आहे.

**नारिंगः**—कफ, पित्त व आग यांना करणारें, सारक, अति आंबट, वात-हारक, अति उष्ण व मधूर आहे. तेंच आंबट असेल तर हृदयाला हितकर, रुचिकर, सारक, आग, कृमि, वायु, श्रम, शूल यांचा नाश करतें.

**पडवळः**—मधूर, वृष्य, रुचिप्रद, पथ्यकर, पाचक, हृदयाला हितकर, दीपक, स्निग्ध व उष्ण आहे. कफ, रक्तदोष, कास, ज्वर, कृमि कमी करतें.

**पेरुः**—अतिशीत, मधुर, तुरट, गुरु, तिखट, कफ व वातकर व पित्त-शामक आहेत.

**पोकळा भाजीः**—शीतल, बलप्रद, सारक, रुचिकर, मधुर, हृदयाला हितावह, ज्वर, कफ, पित्त व वातनाशक आहे.

**बदामः**—मधुर, स्निग्ध, पौष्टीक, शुक्र वाढवणारे व पित्त, वात व रक्तपित्त शामक आहेत.

**भोंपळाः**—( तांबडा ) अतिमधुर, शीत, रुचिकर, पौष्टीक, वीर्यवर्धक, भ्रांती व श्रमनाशक आहे.

**माठाची भाजीः**—मधुर, रुक्ष, क्षार, शीत, गुरु, सारक व वात करणारी आहे. व रक्तपित्त, पित्त व रक्तदोषनाशक आहे.

**ओंवाः**—रुचिकर, दीपक, तिखट, उष्ण, रुक्ष, विदाहक, हृद्य, वृष्य, बलकर, लघु, कडू, मलस्तंभक, ग्राहक, पाचक असा आहे व पोटफुगी, शूल, कफ, दाह, अरुचि, सर्व प्रकारचीं उदरें, कृमि, वांति, नेत्ररोग, बस्ति शूल, दंतरोग, गुल्म व शुक्रदोष यांचा नाश करतो.

**वेलदोडेः**—तिखट, रुक्ष, रुचिकर, लघु, रसकाळीं व पाककाळीं तिखट,

## आहारशास्त्र.....

मुखशुद्धीकर, सुगंधि, पाचक, शीत व अग्निदीपक असे आहेत. कफ, पित्त, दमा, कंठ, रक्तदोष, खोकला, हृद्रोग, विषदोष, तृषा, बस्तिरोग, मुखरोग, मस्तकशूल व वात यांचा नाश करतात.

**कढोलींबः**—शीतल, कडू, तुरट व लघु असून दाह, अर्श, कृमि, शूल, संताप, विष, सूज व भूतबाधा यांचा नाश करतो.

**केशरः**—सुगंधी, कडू, तिखट, रुचिकर, आनंदकारक, उष्ण, कांतिकर, तुरट व स्निग्ध असून कंठरोग, वायु, कफ, खोंकला, मस्तकशूल, विष, वांति, व्रण, कृमि, त्रिदोष व उचकी यांचा नाश करतें.

**जायफलः**—तुरट, तिखट, वृष्य, दीपन, रसकाली कडू, लघु, ग्राहक, हृद्य, उष्ण, स्वराविषयीं हितकर असून कंठरोग, कफ, वायु, मेह, वातातिसार, मलदौर्गंध्य, कृमि, खोकला, वांति, दमा, पीनस, हृद्रोग व शोष यांचा नाश करतें.

**जायपत्रीः**—तिखट, कडू, सुरभि, गोड, वर्णकारक, लघु, कांतिकर, रुचिकर व उष्ण असून जडत्व, कफ, रक्तदोष, वायु, कृमि यांचा नाश करते.

**तमालपत्रः**—तीक्ष्ण, मुखशुद्धीकर, लघु, पित्तल, किंचित् मधुर, कडू, मस्तक शुद्धिकर असून वायु, कफ, कंठ, विष, हृद्रोग, पीनस, अर्श आणि त्रिदोष यांचा नाश करतें.

**दालचिनीः**—तिखट, पित्तल, गोड, कंठ शुद्धिकारक, लघु, रुक्ष, कडू, बस्तिशोधक व उष्ण असून कफ, उचकी, वायु, खोंकला, कंठ, हृद्रोग, आम, बस्तिरोग, पीनस, विष, शुक्र, अर्श व कृमि यांचा नाश करते.

**पुदीनाः**—गुरु, स्वादु, रुचिकर, हृद्य, मलमूत्रस्तंभक व कफ, खोंकला, अग्निमांद्य, विषूची, संग्रहणी, अतिसार, जीर्णज्वर, व कृमि यांचा नाश करतो.

**वेदाणाः**—मधुर, शीतल, वृष्य, रुचिकर, आंबट, व रसाळ असून दमा, खोंकला, ज्वर, हृदयव्यथा, क्षय, स्वरभेद, तृषा, वायु, पित्त व तोंडाचा कडूपणा कमी करतो.

**लवंगः**—रुचिकर, तीक्ष्ण, चक्षुष्य, लघु, पाककालीं मधुर, उष्ण, पाचक, अग्निदीपक, हृद्य, स्निग्ध, वृष्य, असून वायु, कफ, क्षय, कास, पित्त, शूल.

## ..... फळें व भाजीपाला यांचे गुणधर्म

पोटफुगी, आम, दमा, उचकी, वांति, क्षतक्षय, विष, तृप्ता, पीनस, खोंकला, रक्तविकार, आध्मा व वायु व राजयक्ष्मा यांचा नाश करतें.

**शहाजिरें:**—चक्षूना हितावह, रुच्य, उष्ण, सुगंधी, तिखट, रुक्ष, दीपक असून जीर्णज्वर, कफ, सूज, शिरोरोग यांचा नाश करतें.

**हळद:**—तिखट, कडू, देहाची वर्ण करणारी, उष्ण, रुक्ष, शोधन, असून कफ, वायु, रक्तदोष, कुष्ठ, कंडू, प्रमेह, त्वद्दोष, व्रण, सूज, पांडुरोग, कृमि, पीनस, अरुचि, पित्त यांचा नाश करते.

**मिरीं:**—( काळें ) तिखट, कडू, उष्ण, लघु, रुचिकर, अग्निदीपक, तीक्ष्ण, वृष्य, छेदी, शोधक, रुक्ष व पित्तकर असून कफ, वायु, कृमि, दमा, खोंकला, हृद्रोग, शूल, प्रमेह, अर्शनाशक आहे.

( पांढरीं ) उष्ण, तिखट, रसायन, किंचित् रुक्ष, सारक, त्रिदोषनाशक असून विशेषतः नेत्ररोग, विष, भूतबाधा यांचा नाश करतात.

**सैंधव**—रुचिकर, वृष्य, चक्षुष्य, अग्निदीपक, शुद्ध, स्वादु, मधुर, स्निग्ध, पाचनशील, अविदाही, सूक्ष्म व त्रिदोषनाशक असून व्रणदोष, मलस्तंभ व हृद्रोग नाशक आहे.

**जिरें**—वातकारक, क्षुधाप्रदीप्त करणारें, रुचिकर व थंड आहे.

**अलुबुखार**—ग्राही, तुरट, हृदयाला हितकारक, अरुचि घालवणारा, मेह, अर्श, ज्वर यांमध्ये देतात.

**राजगिरा:**—कफकर, तुरट, सारक, निद्रा व आळस उत्पन्न करणारा, पथ्यकर, मलावरोध करणारा व पित्तशामक आहे. ह्यांत लहान व मोठया अशा दोन जाती आहेत.

**साबुदाणा:**—हा एक झाडाचा चिक आहे. यांत स्टार्च जास्त असतो; हा पथ्यकर व हलका असल्यामुळें आजारी, वृद्ध, मुलें यांना व अतिसार, संग्रहणी, या विकारामध्ये देण्यांत येतो.

**पिस्ते:**—स्निग्ध, जड, धातुवर्धक, वृष्य व रक्तशुद्धिकारक, पित्त वाढवणारे, कडू व सारक आहेत. यांच्या तेलानें मेंदूला शांतता येते.

## आहारशास्त्र.....

**तवकीरः—**(आरास्ट) मधूर, वृष्य, पौष्टिक, धातुपौष्टिक, अरुचि, खोकला, दमा, श्वास, ज्वर, तृष्णा, मूत्रकृच्छ्र, रक्तप्रदर यांमध्ये देतात.

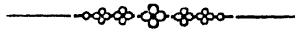
**बटाटाः—**रक्तपित्तनाशक, हलका, सारक, मुत्रल, दुग्धोत्पादक, मजा-तंतुशामक, युरिक असिड कमी करण्याचा धर्म असल्यामुळे संधिवात विकारांत चालतो. ह्याच्यामध्ये लोह व सर्व प्रकारची पोषक द्रव्ये असल्यामुळे नुसत्या बटाट्यावर मनुष्य आपला जीवनकाळ काढू शकतो असे अनुभवाने एका स्वीडीश डॉक्टरने प्रसिद्ध केलेले आहे.

नवे धान्य कफ वाढवते. एक वर्षाचे जुने हलके असते. थोड्या दिवसांत तयार होणारे किंवा सालपटे काढलेले व भाजलेले द्विदल धान्य हलके असते.

एकाच धान्याच्या पोळ्या, रानशेणीचा विस्तव, खापर, कढई, तवा व निखारे या निरनिराळ्या प्रकारांनी भाजल्या असता त्या उत्तरोत्तर, एकाहून एक हलक्या असतात.

### प्रकरण ८ वें.

## मांस वर्गातील पदार्थांचे गुणधर्म



आयुर्वेदाने मांसाचे एकंदर २ वर्ग पाडलेले आहेत. त्यांचीं नांवे जांगल व अनुप हीं होत. जांगलाच्या एकंदर ८ जाती कल्पलेल्या आहेत.

जे प्राणी चपल वेगवान असतात त्यांना जांगल असे म्हणतात. उदाहरणार्थ हरीण वगैरे. जे प्राणी बिळांत रहातात त्यांना बिलेशय म्हणतात. बेडूक, सर्प वगैरे. जे प्राणी गुहेत राहतात त्यांना गुहाशय म्हणतात. उदाहरणार्थ सिंह, वाघ. जे झाडांवर रहातात त्यांना पर्णमृग म्हणतात. उदाहरणार्थ वानर. तसेच, जे पायांनी उकरून आपले भक्ष्य मिळवतात त्यांना विक्रिट म्हणतात. उदाहरणार्थ लावापक्षी, तितीर पक्षी.

## .....मांस वर्गातील पदार्थांचे गुणधर्म

जे चोंचीने टोंचून आपले भक्ष्य खातात त्यांना सवुद म्हणतात. उदाहरणार्थ कबुतर, सालुंखी वगैरे. जे बळजवरीने भक्ष्य ओढून खातात त्यांना प्रसह म्हणतात. उदाहरणार्थ कावळा, घुबड, घार वगैरे.

जे गावांमध्ये मनुष्याच्या वर्तीत रहातात त्यांना ग्राम्य म्हणतात. उ. बोकड, मेंढा, बैल. इ.

**हरिण ( तांबडा ) याच्या मांसाचे गुणः**—थंड, रुचिदायक, मलबंधक, त्रिदोषनाशक, पडूसयुक्त, पथ्यकारक, हलकें, रुक्ष, ज्वर व रक्तदोषनाशक आहे.

**चितळः**—( मृग ) वातूळ, मधूर, व बलवर्धक आहे.

**सांबरः**—त्रिदोषनाशक व कामोद्दीपक आहे.

**ससाः**—हलकें, थंड, गोड, अभिदीपक, सन्निपातज्वर, श्वास, खोकला व रक्तपित्त यांचा नाश करते.

**घोरपडः**—वातनाशक, शक्तिवर्धक, कामोद्दीपक व बुद्धिवर्धक आहे.

**उंदीरः**—मळमूत्रांचा अवरोध करणारे, व वातनाशक आहे.

**साळई पक्षीः**—श्वास, खोकला, रक्तदोष, क्षय व त्रिदोषनाशक आहे.

**कोल्हाः**—बलवर्धक, वृष्य असून वात व क्षय नाशक आहे.

**वानरः**—वात, श्वास, मेद, पांडुरोग व कृमिनाशक आहे.

**रानचिमणीः**—मधुर, रुक्ष व कफनाशक आहे.

**पारवाः**—गोड, जड, तुरट, रक्तपित्तनाशक आहे.

**चिमणीः**—स्निग्ध, गोड, शुक्रवर्धक व कफनाशक आहे.

गांवांतील चिमणीचे मांस सन्निपातनाशक असून अत्यंत शुक्रवर्धक आहे.

**लावा पक्षी ( ह्यांमध्ये ३-४ जाती आहेत )ः**—याचे मांस अभिदीपक, स्निग्ध, मधूर, ग्राही व थंड आहे.

पांशुल जातीचा असतो त्याचे कफकारक, उष्णवीर्य व वातनाशक आहे.

गौरवर्ण असतो त्याचे अतिशय हलका, रुक्ष, त्रिदोषनाशक व अभिदीपक आहे.

मिश्र रंगाचा असतो त्याचे पित्तकारक, हलका व वातकफनाशक आहे.

दर्भ संज्ञक नांवाचा असतो त्याचे रक्तपित्तनाशक, हृद्रोगनाशक व थंड आहे.



## आहारशास्त्र.....

**तित्तीरपक्षीः**—तित्तिरपक्षी काळ्या रंगांचा असतो. व पांढराहि असतो, त्याला कर्पिजल म्हणतात. याचें मांस शरिराचा वर्ण चांगला करणारें, ग्राही, उचकी, त्रिदोष, श्वास, खोकला व ज्वर यांचें नाशक आहे. पांढरा तित्तीर गुणांनीं श्रेष्ठ आहे.

**मोरः**—याचें मांस अतिशय स्निग्ध, वातनाशक, शुक्रवर्धक, बळकारक, बुद्धिवर्धक, व नेत्ररोगनाशक आहे. हेमंत शिशिर व वसंत ह्या ऋतुमध्ये तें सेवन करावें. इतर ऋतुमध्ये खाल्लें असतां अपाय होण्याचा जास्त संभव असतो.

**होला व पोपट होलाः**—गोड, तुरट, हलकें व कफपित्तनाशक आहे. राघूचें मांस बळकारक व वृष्य असून वीर्यवर्धक आहे.

**कोंबडाः**—पौष्टिक, स्निग्ध, उष्णवीर्य, वातनाशक, जड, नेत्रांला हितकारक, शुक्र उत्पन्न करणारें व कफकारक आहे.

रान कोंबडीचें मांस हृदयाला हितकर व कफनाशक आहे. पण कोंबड्यांचें मांस स्निग्ध, पौष्टिक, कफकारक व जड आहे.

**बोकडः**—बोकडांचें मांस जड, स्निग्ध, लवकर पचणारें, त्रिदोषनाशक, छातीशीं न जळजळणारें, पौष्टिक, अति थंड नसणारें, पीनसाचा नाश करणारें, मनुष्याच्या देहांशीं समान गुणांचे असल्यामुळें पौष्टिक आहे. लहान बोंकडाचें मांस पथ्यकारक असून त्रिदोषनाशक आहे.

**मेंढीः**—हिचें मांस जड, स्निग्ध, बलकारक, पित्त व कफ यांना वाढवणारें आहे. हिच्या शेपटीमध्ये असणारी चरबी वृष्य असून कफ पित्तकर आहे.

**अनूप मांसाचे गुणः**—अनूप प्राण्यांचे ५ वर्ग आहेत. कूलेचर, प्लव, कोशस्थ, पादीन व मस्त्य. जे पाण्याच्या कांठाला असतात त्यांना कूलेचर म्हणतात. हत्ती, रेडा, डुक्कर. जे पाण्यांत पोहतात त्यांना प्लव असें म्हणतात. बगळा, करकोचा; शिंपीत, शंखांत रहाणारे प्राणी त्यांना कोशस्थ असें म्हणतात. जे पाण्यांत रहातात व ज्यांना पाय असतात त्यांना जलचर म्हणतात. कांसव, खेकडा, तांबडा मासा वगैरे. जे प्राणी नेहमींच पाण्यांत असतात त्यांना मस्त्य असें म्हणतात.

## .....मांस वर्गातील पदार्थांचे गुणधर्म

**डुक्करः**—पित्तकर, गोड, बळकट, वातनाशक, जड, स्निग्ध, उष्ण, धातुवर्धक, रुचिकारक, श्लेष्म आणणारें, स्थूलत्व व ताकद वाढवणारें आहे.

**चक्रवाक इत्यादि पक्ष्यांचे मांसः**—चक्रवाक, करकोचा, बगळा इत्यादि पक्ष्यांचे मांस स्निग्ध, थंड, मळमूत्र साफ करणारें, वातपित्त व रक्तदोष ह्यांचा नाश करणारें आहे.

### जलचर प्राणी

**मोरी मासाः**—मोरी जातीचा मासा वातनाशक, बळकट, पौष्टिक, मधुर, जड, पित्त कफनाशक, कामोद्दीपक, रुचिकर व अशक्त माणसांना हितकर आहे.

**सरंग मासाः**—कफकर, बळकट, विपाककर्त्री मधुर, हृदयाला हितकर व आमवातकारक आहे.

**बॉबिलः**—वात पित्तनाशक, हलका व रुचिकर आहे.

**विखणाः**—ग्राही, हृदयाला हितकर, मधुर व तुरट आहे.

**कर्ली मासाः**—मधुर, स्निग्ध, तुरट, रुचिकारक, पित्तकारक—वातनाशक व शक्तिवर्धक आहे.

**सेवटे मासाः**—मधुर, कडू, तुरट, रुचिकर, अग्निदीपक, बल व शुक यांना वाढवणारा आहे.

**सुडदसः**—वातनाशक, कामोद्दीपक, कफकारक, व हलका आहे.

**माशाचें अंडेंः**—अत्यंत कामोद्दीपक, स्निग्ध, जड व पुष्टिकर आहे.

**तळलेला मासाः**—श्रेष्ठ असून पौष्टिक व बलवर्धक आहे.

**सहरी मासाः**—कफ पित्तनाशक, कडू, रुचिकर, वातविकार कमी करणारा आहे.

**शुद्र मासेः**—( लहान ) मधुर, त्रिदोषनाशक, पचनाला हलके, रुचिकर व पथ्यकर असतात.

**नदींतीळ मासेः**—पौष्टिक, जड व वातनाशक आहेत.

**विहिरींतील मासेः**—कफ, मूत्रकृच्छ्र व मलाचा अवरोध करतात.

**तलावांतील मासेः**—जड, कामोद्दीपक, थंड, शक्तिवर्धक व मूत्रल आहेत.

## आहारशास्त्र.....

**सरोवरांतील मासे:**—मधूर, स्निग्ध, शक्तिवर्धक, व वातनाशक आहेत.

**समुद्रांतील मासे:**—जड, पित्त व वातनाशक असतात. खान्या पाण्यांतील मासे ग्राही व दृष्टीनाशक आहेत.

**डोहांतील मासे:**—डोहाच्या स्वच्छ पाण्यांमध्ये होणारे मासे बलकारक असतात.

### ऋतुपरत्वे कोणते मासे सेवन करावे ?

**हेमंत ऋतुमध्ये:**—विहिरींतील मासे पथ्यकारक असतात.

**शिशिर ऋतुमध्ये:**—सरोवरांतील मासे पथ्यकारक असतात.

**वसंत ऋतुमध्ये:**—नदींतील मासे पथ्यकारक असतात.

**ग्रीष्म ऋतुमध्ये:**—डोहांतील मासे पथ्यकारक असतात.

**वर्षाऋतुमध्ये:**—तलावांतील मासे पथ्यकारक असतात.

**शरद ऋतुमध्ये:**—झऱ्यांतील मासे श्रेष्ठ आहेत.

**शंखादिकांचे गुण:**—शंख, कवड्या, शिंपे यांमधील किडे, ( शंबूक व भल्लक, या जातीच्या किड्यांना कोठा असतो. ) मधूर, पित्त, वातनाशक, पौष्टिक, कामोद्दीपक, मल व कफ वाढवणारे असतात.

**खेकडा:**—पौष्टिक, कामोद्दीपक, थंड, व रक्तशुद्धि करणारा आहे.

**कांसव:**—बलवर्धक, स्निग्ध, वातनाशक, व पुरुषत्व आणणारे आहे.

**शेव:**—बळ देणाऱ्या ग्राही, रुचिकर, हाड सांधणाऱ्या आहेत व पित्त वातनाशक आहेत.

**वसा:**—वसा-चरबी-मज्जा:—ही वातनाशक, बल, पित्त, कफ वाढविणारी असून त्या त्या प्राण्यांच्या मांसाप्रमाणे त्यांत गुण असतात.

**मांसरस:**—पौष्टिक, वीर्यवर्धक, तृप्तिकारक, डोळ्यांस हितकर व व्रण-नाशक आहे.

**मांसाचा खीमा:**—( बारीक कुटलेल्या मांसाची उसळ ) जड, स्निग्ध व पुष्टी देणारी आहे.

## .....मांस वर्गातील पदार्थांचे गुणधर्म

शरू—

**धान्याची दारूः**—गुल्म, उदर, मूळव्याध, संग्रहणी, राजयक्ष्मा, स्निग्धता आणणारी, जड, वातनाशक, मेद, रक्त, स्त्रियांचें दूध, मूत्र व कफ वाढवणारी आहे.

**ताडी माडी व शिंदीः**—रुचकर, हलकी, तीक्ष्ण असून शूल, खोकला वांती, दमा, पोटफुगी व पीनस यांचा नाश करते.

**द्राक्षापासून बनविलेली दारूः**—रुचकर, उष्ण, साधारण मधुर, सारक, पांडु, प्रमेह, मूळव्याध व कृमिनाशक आहे.

**खजुरीची दारूः**—वातुळ व जड आहे.

**साखरेची दारूः**—मधुर, रुचकर, हलकी व अंमल न करणारी असते.

**गुळाची दारूः**—मलमूत्र सारक, तृप्तिकारक व अग्निदीपक आहे.

**उंसाची दारूः**—कफविकार, मेद, सुज, उदर व मूळव्याध कमी करते.

**मधाची दारूः**—तीक्ष्ण, प्रमेह व खोकला कमी करते.

मद्येंः—

सर्व प्रकारचीं मद्यें, पित्तकारक, पचनशक्ति वाढवणारी, वातहारक, हृदयाला उत्तेजक, दाह, हारक व मूत्रल आहेत.

**नवीन दारूः**—लालोत्पादक, जड, वातकारक, दाहक व अरुचि उत्पन्न करते.

**जुनी दारूः**—सुगंधी, पचनशक्ति वाढवणारी, हुषारी आणणारी, कृमिघ्न, व वातहारक आहे, मद्यांचा उपयोग, कृशता, संग्रहणी, पांडुरोग यांमध्ये करतात. शिवाय वातहारक व दुग्धोत्पादक असल्यामुळे उचकी, दमा, सूज, खोकला, मलावरोध, अरुचि, उलटी, पोटफुगी यांमध्ये चांगला उपयोग होतो.





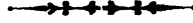
# आहारशास्त्र

भाग ४ था.

आहार विषयक पदार्थांतील जीवनीय तत्त्वे.



## भाग ४ या



### प्रकरण १ लें

## व्हिटॅमिन्स—जीवनीय तत्त्वे



“ जीवनीय तत्त्वे ” हा नवीन शोध रशियन शास्त्रज्ञ फुंक याने लावला, हें तत्त्व तांदुळांच्या बाह्य त्वचेत व अंडें, निरसें दूध, तार्जी फळे व ताजा भाजीपाला, वाटाणे, उडीद, टोमॅटो, नारंगी व लिंबू यांमध्ये आढळते.

हीं जीवनीय तत्त्वे जर अन्नामध्ये नसतील तर, रक्तपिती मजातंतूचा दाह वगैरे विकार होतात. यांवर अद्याप शोध चालू आहेत.

डोळ्यांची आग होणें, सांधे मुजणें, दांतांतून रक्त येणें, दांत दिले होणें, अशक्तता, सूज, रोगप्रतिबंधक शक्ति कमी होणें वगैरे विकार ज्यांना ताजा भाजीपाला, अन्न वगैरे मिळत नाहीत, त्यांना होतात.

अद्यापर्यंत पांच तत्त्वेची जीवनीय तत्त्वे निघालेली आहेत.

( १ ) व्हिटॅमिन ए:—हा वाढ करणारा आहे. अंडी, कॉडलीव्हर, दुधाची साय, लोणी, यांमध्ये हा असतो. निरसें दुधामध्ये हा भरपूर असतो.

( २ ) व्हिटॅमिन बी:—रोग प्रतिबंधक, मजातंतूस चेतना देणारा व मलावरोध दूर करणारा असतो. हा गहू, तांदुळ वगैरे धान्याच्या कोंड्यांत व बाह्य त्वचेत असतो. मुळे, टोमॅटो, कोबी, कालीफ्लॉवर, ताज्या पालेभाज्या यांमध्ये याचें प्रमाण जास्त असतें. ज्या वनस्पतींना सूर्यकिरण मिळतात, त्यांच्यामध्ये हा भरपूर प्रमाणांत आढळतो.

( ३ ) व्हिटॅमिन सी:—पचनशक्ति वाढवणें, शौचास साफ करणें व दांत मजबूत राखणें यांना हा अत्यंत उपयोगी आहे. द्राक्षें, मोसंबी, लिंबें यांमध्ये हा असतो.



( ४ ) विटॅमिन डी:—यामध्ये प्रजोत्पादनाचा गुण, दंतवर्धन व हाडांची बळकटी हे गुण आहेत.

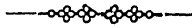
( ५ ) विटॅमिन ई:—प्रयोगावस्थेत आहे.

हीं वरील तत्त्वे कोणत्या पदार्थांत किती आहेत यांचे कोष्टक पुढे दिलेले आहे. साधारणतः प्रत्येकाच्या खाण्यामध्ये खारीक, खजुर, लिंबू, टोमॅटो, घेवडा, कांदा, पालेभाज्या, दूध, ताक, गहू, बाजरी, भूइमुग, नारळ हे पदार्थ येतात. हे सर्व कोंड्यांसहित घ्यावेत व त्यांचे चांगले चर्वण करून खावे.

विटॅमिन ए. यामधील द्रव्य अन्नामध्ये नसेल तर नेत्ररोग होतात. बी विटॅमिन नसेल तर अर्धांग वायुसारखे विकार होतात. सी विटॅमिन नसेल तर रक्तपितीसारखे विकार होतात. डी विटॅमिन नसेल तर हाडांची वाढ होत नाही व रिकेट्स ( मुडदुस ) सारखे विकार होतात. इ विटॅमिन नसेल तर वंध्यत्व येईल.

## प्रकरण २ रे

# आहाराचे पृथक्करण व त्यांतील तत्त्वे



डॉ. कार्लसन मेकनेल एम. डी. यांनी स्वतःच्या अनुभवाने व शास्त्रीय पद्धतीने पुढील दिलेल्या आहारांचे पृथक्करण करून त्यांतील तत्त्वांचे प्रमाण ठरवलेले आहे. एखाद्याने एका वेळेला, इतके औसन्न घेतले म्हणजे, अमुक प्रमाणांत त्याला तीं तत्त्वे मिळून उष्णता उत्पन्न होईल. एखादी व्यक्ति ज्या विशिष्ट प्रकारचे अन्न खात असेल, त्याला त्यावरून आपल्या खाण्यांत येणाऱ्या अन्नाचे अनुमान काढता येईल. प्रत्येकाची पचनशक्ति भिन्न प्रमाणांत असल्यामुळे आपण काय खातो आहोत व ते अन्नशास्त्राच्या दृष्टीने कितपत बरोबर आहे व त्यापासून आपल्याला कितपत फायदा होईल हे ज्याचे त्याला समजून आले व त्याची माहिती त्याला असली तर मानसशास्त्रदृष्ट्या त्याचा चांगला फायदा होतो असा अनुभव आहे. अज्ञानाने केलेली पर्कादी गोष्ट व विचाराने केलेली गोष्ट यांमध्ये ज्याप्रमाणे तफावत असते, तोच नियम या बाबतींत लागू होऊन त्याबद्दल प्रत्येकाला समाधान होईल यांत शंका नाही. पुढील दिलेली प्रमाणे ही एका वेळेची आहेत.

.....आहाराचें पृथकरण व त्यांतील तत्त्वं

औंस	प्रोटीन	फॅटस्	कॅ. हायड्रेट	कॅलरीज
१/२ बदाम	२४.५	१४६.४	२०.२	१९१.१
३/४ अपलस बेकड	०.६	१.३	२८.४	३०.३
५/८ अपलस ताजें	०.५	१.३	१६.६	१८.४
६ अपलस रस	०	०	१७.	१७.
३/४ अपलस सॉस	०.३	०	२०.६५	२१.७८
२/३ अपलस तापिओका	२.६	०.६६	३६.	३९.३
३ जरदाळू	१.३	०	१५.६	१६.९
३/४ जरदाळू सॉस	१.२	०	२०.५	२१.७
१/३ अँसपॅरागस (शिजविलेले)	२.५	८.८	२.६	१३.९
३ अँसपॅरागस मलईसह	१.८	१७.	४.९	२४.७
३/४ केलीं	२.५	१.६	२५.७	२८.८
३/४ केलीं भाजलेलीं	३.२	४.७३	३२.३७	४०.३
६ जवाची कांजी	१.५	०.७	१०.२	१२.४
४/३ बीन ब्रॉथ ( धेवडा )	४.३	३.२	११.६	१९.१
३/४ बीन बेकड	१०.	१२.५	३३.६	५६.
३/४ बीनस् ( कॅन्ड )	८.०	६.६	२२.९	३७.५
२/४ बीनस् ग्रीन लिमा	४.७	०	१७.०	२२.५
३ बीनस् सोलून शिजवलेले	८.३	०.७	२३.७	३२.७
२/३ बीनस् नेव्ही कुकड	८.१	१.४७	२१.३८	३०.९
४ बीनस तंतुसहित शिजलेलें	०.९	२.९	२.२	६.०
४ बीनस वॅक्स (शिजलेलें)	१.२	०.३	३.६	५.१
३ बीट ग्रीन्स कुकड	२.६	९.१	३.७	१५.४
२/३ बीट ग्रीन्स शिजलेले	२.७	०.३	८.६	११.६
२/३ विस्कीट्स ( फ्रीम )	१०.३	२७.५	४९.६	८७.५
३ ब्लॅक बेरीज	१.५	२.६	१२.७	१६.८
३ ब्लॅक बेरी सॉस	०	३.३	२९.१	३३.३
३/४ ब्लॅक मंजी, चॉकोलेट	३.४	२२.८६	१६.२५	४५.५२
४/३ बॉडइलन् टोमॅटो	३.६२	७.९८	४.७७	१६.३७
३ ब्रेड कस्टर्ड पुडिंग	८.७५	४६.०८	६७.२४	१२२.०७
२ ब्रेड कॉर्न	८.५	१२.३	५२.०	७२.८

# आहारशास्त्र.....

औंस	प्रोटीन	फैट्स	कॅ. हायड्रेट	कॅलरीज
२ ब्रेड व्हाइट	९.३	३.७	६३.४	७६.४
२ ब्रेड होल व्हीट	११.३	२.४	५८.०	७१.७
४ $\frac{३}{४}$ ब्रॉथ बीन	४.३९	३.१६	११.५८	१९.१३
४ $\frac{३}{४}$ ब्रॉथ व्हेजीटेबल	२.८	०	५	३.३
२ $\frac{३}{४}$ ब्राउन प्रैण्डी	१.५	३०.७	३.९	३६.१
१ $\frac{३}{४}$ बनपाव ( गोड )	७.३	१७.३	६६.८	९१.४
६ ताक	३.५	१.३	५.६	१०.४
४ कॅबेज ( कोबी ) उकडलेली	८	६.१	१.९	८.८
३ $\frac{३}{४}$ कॅबेज क्रीमयुक्त	१.५	८.१	३.७	१३.३
२ केक फ्रॉस्टेड	६.८	२४.०	७४.९	१०५.७
३ केक जेलीरोल	५.८	९.४	८५.२	१००.४
१ $\frac{३}{४}$ केक स्पॅज	१२.४	१४.२	९४.२	१२०.८
३ $\frac{३}{४}$ मुळा क्रीमड	२.०१	७.५	१०.३	१६.८
३ कॉली प्लॉवर स्ट्रीमड	१.०	६.२	३	१०.२
१ सेलेरी	१.३	३	३.९	५.५
२ चीज ( कॉलेज )	१९.९	१२.४	५.१	३७.२
२१ चेरीज	१.२	२.२	१९.५	२२.८
३ चेरी सॉस	१.२	२.०	२९.४	३२.६
२ नारळ	६.६	१३४.९	३२.५	१७४.०
३ कॉर्न फ्लेक्स ( मका )	१०.८	१.४	९१.३	१०३.५
२ $\frac{३}{४}$ ताजा शिजलेला मका	३.६	२.९	२२	२८.५
२ $\frac{३}{४}$ क्रीम ( मलई )	२.९	४९.३	५.३	५७.५
२ तवसे	०.९	५	३.६	५.०
१ करंटजेली एक प्रकारचे (द्राक्ष)	१.२		९०.१	९१.३
१ $\frac{३}{४}$ खजूर	२.५	७.५	९१.५	१०१.५
३ अंडी मारकोनी	५.४५	२०.७	९.९४	३५.५
१ $\frac{३}{४}$ वांगे	६.६३	२६.४३	३७.९	७१.०
१ $\frac{३}{४}$ अंडी ( पोचड )	१६.३	३२.०		४८.३
२ $\frac{३}{४}$ ,, टोस्ट	१४.१	१८.२८	२५.३६	५७.७६
२ अंडी ( स्कॅम्बल्ड )	१४.१	२३.७	१.४५	३९.२५

.....आहाराचें पृथकरण व त्यांतील तच्चें

औंस	प्रोटीन	फॅट्स	कॅ. हायड्रोज	कॅलरीज
८ एग्नॉग (दूध)	५.९	२३.०	९.०	३८.०
३ एन्डिवे	३.३	१.०	४.९३	९.२३
१० अक्रोड	१९.४	१६९.२	१८.२	२०६.८
२ अंजीर	.५	८.०	८६.६	९२.४
३ फिलबर्टस	१८.२	१७४.१	१५.२	२०७.५
३ फ्लोर्टींग आयलंड	५.४५	१२.४	२१.६	३९.६
२ गुजवेरी	.५		१८.९	१९.४
६ जव (गुएल)	१.४८	.७	१०.२	१२.३९
६ ओट मील	१.३	१.४	५.८	५.८
४ पोर्टो मील	१.०	.१	१०.२	११.३
६ तांदुळाची पेज	.७	१.२	५.८	७.७
१ मध	.५		९४.७	९५.२
३ जेली चेरी			१६.६	१६.६
२ जेली कॅन बेरी	.३८	१.०१	४९.७	५१.१
३ जेली लिंबू			३०.५७	३०.५७
२ जेली नारिंग			३६.४	"
३ जेली अननस			४१.०६	"
३ जेली टोमॅटो	३.२	१.७	८.८	१३.७
५ लेमोनेड			१४.२	१४.७
२ डाल कुकड	८.५	.३	२२.९	३१.७
१ लेटुस व लिंबू	१.१	.६	५.०	६.७
३ मॅकरोनी व टोमॅटो	५.०	३.८६	१७.१६	२६.०
१ मापले शुगर	.०	.०	९६.६	९६.६
१ सर्वत			८३.०	८३.०
२ मारमालेड (अंजीर)	२.८	.४	४८.७	५१.९
६ दूध (साय काढलेलें)	४.०	.८	६.०	१०.८
६ दूध (सर्व.)	३.८	११.०	५.८	२०.६
१० नट बटर	३४.२	१२४.०	२०.०	१७८.२
१० नट बदाम	२४.५	१४६.४	२०.२	१९१.१
१० नट्स बदाम खारे	२४.५	१४६.४	२०.२	१९१.१

# आहारशास्त्र.....

औंस	प्रोटीन	फॅट्स	कॅ. हायड्रेट	कॅलरीज
३/४ नट्स बीच	२५.५	१५३.१	१५.४	१९४.०
३/४ " लोणी	३२.५	१६३.२	४.१	१९९.८
३/४ " फिलबर्ट्स	१८.२	१७४.१	१५.२	२०७.५
३/४ नट्स पीकनस	११.२	१८८.०	१७.८	२१७.८
१/३ अक्रोड ( इंग्लीश )	१९.४	१६९.२	१८.२	२०६.८
४/३ ओटमील ( पिकलेले )	३.३	१.३	१३.४	१८.०
१ ओटमील वाफरस	१३.७	२९.६	८०.५	१२३.८
४/१ ओटस् कुकड	३.३	१.३	१३.४	१८.०
१/३ ओलिव्ह ऑइल		२६४.१		२६४.१
१/३ पिकलेले ओलिव्ह	२.०	६९.१	५.०	७६.१
४ आमलेट	१४.०	५९.०	१.०	७४.०
२॥ कांदे ( उकळलेले )	१.१३	४.२९	५.१	१०.५२
३ कांदे क्रीम्ड	१.७३	१४.६	५.६	२१.९
५ मोसंबीचा रस		३२.९५	१५.१	१५.१
१ मोसंबी ( सॉस )	२.६	५	६८.७	१०३.५
५ मोसंबी	०.९	११.८५	१३.५	१४.९
३ पारसनिपस् (तपकीर रंगाची)	२.०	६.५	११.३१	२५.२
३ ,, क्रीम्ड	२.५६	५.९	१७.२९	२६.३५
३ ,, मॅग्घ	१.७	३९.४	९.५	१७.१
२॥ पाटिज ( तांदुळ )	१४.९	१०२.९	७७.२४	१३१.२
३/४ चायना बदाम	३०.१		८.५	१६१.५
६ पीअरचा रस		१.३	२५.६	२५.६
४ पीअर्स	०.७	१.१	१६.५	१८.५
४ ,, शिजलेले	०.७	९.१	२३.३	२५.१
३ वाटाणे हिरवे	७.८	९.०	१७.५	३४.४
३ वाटाणे पुरी	८.५	०.८	१७.५	३५.०
४ अननस ताजे	०.५		११.३	१२.६
५ अननस रस		०.९	२१.८	२१.८
३/४ अननस सॉस	०.५		१९.४	२०.८
४ बोरें ( प्लम्स )	१.२		२३.५	२४.७

.....आहाराचें पृथकरण व त्यांतील तत्त्वे

औंस	प्रोटीन	फेटस्	कॅ. हायड्रेट	कॅलरीज
२ ३/४ बेरें कॉज		१३.३	२३.५	३७.४
३/४ पॉन्ड कॉर्न ( मका )	१२.५	०.४	९१.८	११७.६
३ बटाटे भाजलेले	३.४	०.३	२८.९	३२.७
३ बटाटे उकळलेले	२.९	५.१७	२४.४	२७.६
२ ३/४ ब्राँउन्ड	३.५	१०.७	२९.४	३७.०७
४ ३/४ ,, एसकॉलण्ड	३.६	०.३	२१.०	३५.३
३ बटाटे जॉकेटस	२.९	८.०	२४.४	२७.६
३ ३/४ मॅन्ड	३.०	१२.८७	२०.८	३१.८
३ ३/४ बटाटे नवीन क्रीम्ड	३.२	११.२६	१८.७	३४.८१
३ बटाटे ब्राउन्ड	४.११	२१.८	५९.७४	७५.०६
२॥ पुडिंग ( बेकड इंडियन )	४.८	२३.५	२०.	४६.६
३॥ ,, चॉकलेट	४.९५	२२.१	३०.३८	५८.८३
२ ३/४ ,, क्रीम राइस	४.२५	२३.३	१९.६३	४५.९८
२॥ ,, खजुर	७.२	१५.३	६६.७५	९७.२
२ ३/४ ,, अंजीर	४.७	१७.५८	३४.७	५४.७
२॥ ,, ॲपल, तापिओका	४.५	०.३	२६.४४	४८.५
१ राडिशीस	१.५	८.८	६.७	८.५
१ बेदाणा	३.०	५.८	८८.८	१००.६
३ बेदाणा ( शिजवलेला )	२.०	२.६	५७.६	६५.४
४ राजबेरी काळी ताजी	२.०		१४.७	१९.३
३ ३/४ राजबेरी ताजी लाल	१.२		१४.७	१५.९
५ रस ( काळा )			२९.४	२९.४
५ रस ( लाल )			२३.७	२३.७
३ ३/४ सांस ( काळी )	१.६	२.२	२७.५	३१.३
३ ३/४ सांस ( लाल )	१.२		२२.०	२३.२
४ तांदूळ ( उकळलेले )	३.३	०.३	२८.५	३२.१
४॥ तांदूळ ब्राउन्ड	३.८८	०.३४	३९.७२	४३.९४
४॥ तांदूळ वाफलेले व क्रीम्ड	३.२८	९.९१	२१.१८	३४.३७
१॥ ॲपल सेलरी सॅलड	२.२६	४.२७	२६.१६	३२.६९
२ ३/४ सॅलड चेरी व सॅलड केले	१.५	१.९	३२.५	३५.९

# आहारशास्त्र.....

औंस	प्रोटीन	फेटस्	कॅ. हायड्रेट	कॅलरीज
२ सॅलड कालीघावर	२.५	१९.७	३.०	२५.१
२ सॅलड चॉण्ड कॅबेज	१.९	१८.२	१७.२	३७.५
२ सॅलड खजुर व सफरचंद	२.५	५.३	४५.८	५४.१
३/४ सॅलड डेसींग फ्रॅच	४.५	१९८.०७	२.८५	२०१.०
२ सॅलड फ्रॅच	१.९३	३.८	१८.९	२७.३
२ १/४ सॅलड परुट	४.५६	२.५३	२६.८	३१.३
२ सॅलड बटाटा	४.३	२५.७७	१५.०६	४४.३९
२ सॅलड व्हेजीटेबल	४.२७	४.८	९.२	१८.३
१ सॅलडुइच बेकड बीन्स	११.२	१९.४	२३.९	४५.५७
१ ३/४ ,, कांटेज चीज	१०.	३३.९	३७.६	८२.८
,, ,, अंडे	६.०८	५०.१२	३९.०९	९९.२९
,, ,, अंजीर	७.४	३०.४७	५३.६६	९०.२२
१ सॅलड ,, जेली	६.८	३८.६	७०.६१	११६.६
१ सॅलड ,, लेटयुज	९.४	३८.२	३७.०	८२.२
४ ३/४ सुपबीन	३.१	४.०	२४.७	३८.१
,, सुप टोमॅटो	३.२४	७.०	८.९	१०.०
४ ३/४ सुप क्रीम ऑफ अॅसपारगस	२.८	१८.३३	४.५७	२६.१४
,, ,, ,, सेलरी	३.५	१९.	४.७	२६.५
,, क्रीम ऑफ कॉर्न	८.१	१८.५	१०.	३२.
४ ३/४ क्रीम ऑफ डाल	५.९	१४.६	१३.२	३३.९
३ ३/४ सुप ,, वाटाणे	२.७	१८.०	१३.२	३७.१
४ ३/४ ,, ऑफ पोटेटो	२.८	१९.२	९.०	३०.९
,, ,, टोमॅटो	१.६	२०.०	५.९६	२८.७६
४ ३/४ ,, व्हेजीटेबल	३.३	५.७१	६.९	१३.५
३ स्पीनेच	१.६	१.०	४.९३	९.३
२ सॅलड स्कॅवश बेकड	१.२	२.२	१६.०	१९.८
४ स्टॉबेरीज ताजे	१.९	१.६	८.६	११.४
३ सॅलड ,, सॉस		१.०	२२.७	२४.६
५ स्टॉबेरी रस			२४.५	२४.५
३ साखर ( कण्याची )			११६.६	११६.६

.....आहाराचें पृथकरण व त्यांतील तत्त्वं

औंस	प्रोटीन	फेटस्	कॅ. हायड्रेट	कॅलरीज
४ लोणचें ब्लॅकबेरी	८.१८	१४.३६	४३.१	६५.६४
३ $\frac{१}{२}$ लोणचें ब्लॅकबेरी	५.२	१२.७	४७.४	६५.३
३ $\frac{१}{२}$ कोकोनट क्रीम	६.४६	२३.०	३१.३१	६०.७७
४ कोकोनट कस्टर्ड	४.९	१६.८	३०.५	५२.२
४ कोकोनट चेरी	८.२	१४.६	४६.०	६८.६
४ कोकोनट डेट् क्रीम	१०.४	२१.४	२१.९	७३.७
४ कोकोनट डेट् लींबू	७.९४	२६.९	३८.७	७३.३४
५ कोकोनट डेट् मिन्स	१५.०९	२२.३	३५.१	७२.३९
५ पंपकीन	३.२५	७.२६	२४.४८	३५.४
५ लोणचें राजबेरी	८.१८	१४.३६	४३.१	६५.६४
५॥ लोणचें स्कॅवेश	४.२७	२५.७	३६.५	६३.५
३॥ टोमॅटोज ब्रेडेड	१.३	४.५	७.९	१३.७
२॥ टोमॅटोज स्टयुड व कॅन्ड	१.४	.५	४.७	६.६
४ टोमॅटोज स्लाइस्ड	१.०	१.१	४.६	६.७
४ टरनिपस् मॅशड	.६	२.८	२.७	६.१
८ कॅलिगड	.५	.५	७.८	८.८
३ व्हीप्ड क्रीम	२.९	४९.३	१०.१४	६२.३

खाद्य पदार्थाचें पृथकरण

	Mois- ture	Albumi- noids	Hydro- carbons	Carbo- hydrates	Woody- fibre	Ash
पदार्थाचें नांव	जल.	नत्र.	स्निग्ध.	जलार्क.	तंतु	क्षार.
मांस	७६.०	२०.०	२.०	१.०	...	१.०
अंडें	७५.५	१३.४	१०.६	...	...	०.६
दूध म्हशीचें	८२.०	४.०	०.०	५.०	...	०.०
„ गार्डचें	८७.०	३.५	५.५	५.०	...	०.७
„ मनुष्याचें	८८.०	२.०	३.०	६.५	...	०.५
बदाम	५.०	२१.०	५५.०	१७.०	...	२.०
भुईमूग	७.५	२४.७	५०.०	१२.०	४.५	२.०



## आहारशास्त्र.....

### कडधान्ये ( Legumes )

पदार्थाचें नांव	जल.	नत्र.	स्निग्ध.	जलार्क.	तंतु.	क्षार.
उडीद	९०	२५०	२०	५५०	४०	५०
हरभरा	८०	२००	६०	५५०	८०	३०
तूर	९०	२२०	२०	६३०	१०	३०
वाटाणा	२१०	१८०	१५	५६५	०५	२५
मटकी	८९	२४०	१०	५७९	५०	५०
कुळीथ	८०	२१०	१०	५९०	५०	३०
मसूर	८०	२५०	२०	५३५	५५	३०
पावटा	१००	२३०	२०	५४०	७०	४०
कडवा	९०	२००	१०	५९०	७०	४०
गवार	१२०	२८०	३४	४४०	८०	५०

### तृणधान्ये ( Cereals )

पदार्थाचें नांव	जल.	नत्र.	स्निग्ध.	जलार्क.	तंतु.	क्षार.
सातू	१२५	११५	१५	७००	२५	२०
गहू	१२०	१५०	२०	६७०	२०	२०
तांदूळ	१००	७०	२०	७९५	१०	०५
शाळू-जोंधळा	६०	११०	२०	७६०	२०	२०
बाजरी	७०	११०	४०	७५८	१०	२०
मका	६५	९०	३५	७५०	४०	२०
नागली	१४०	६०	१०	७४०	२०	३०
वरी	८०	७०	४०	६७०	८०	६०
हरीक	८५	५५	३०	७१५	८५	३०
राजगिरा	९५	१५०	५०	६६०	३०	३०

.....आहाराचें पृथकरण व त्यांतील तत्त्वे

कंद-मूळ-फळ भाज्या

जलव्यतिरिक्त पदार्थांचें शेंकडा प्रमाण.

पदार्थांचें नांव.	जल.	नत्र.	स्निग्ध.	जलार्क.	तंतु.	क्षार.
गवार	८६°०	२१°५	१°०	५२°५	१५°०	१०°०
धेवडा	८५°५	२३°५	२°०	४०°५	२२°०	१२°०
भेंडी	९०°०	२०°०	२°०	६२°५	७°५	८°०
नवलकोल	९३°०	२८°०	३°०	४७°०	९°०	१३°०
कोबी	९२°०	१९°५	३°०	६१°५	९°०	७°०
कौलीफ्लावर	९०°०	३६°५	३°०	४१°५	१०°५	८°५
वांगें	९०°०	१६°०	६°०	५८°०	१३°०	७°०
बटाटा	८०°०	१६°०	१°०	७३°५	३°०	६°०
रताळें	६८°०	२१°५	४°५	६९°०	२°०	३°०

जलव्यतिरिक्त पदार्थांचें शेंकडा प्रमाण.

पदार्थांचें नांव.	जल.	नत्र.	स्निग्ध.	जलार्क.	तंतु.	क्षार.	फास्फरस
सुरण	७८°०	१२°०	०°५	७६°५	४°०	७°०	०°७
गोराडू	७३°०	८°०	०°५	८६°०	१°५	४°०	०°५
गाजर	८०°०	७°०	१°०	७४°०	१०°०	८°०	०°८
मुळा	९१°०	१८°०	४°०	५२°०	९°०	१६°०	१°३
कांदा	८५°९	१२°०	२°०	७८°०	४°०	४°०	
तांबडा भोपळा	९०°०	६°०	१°०	७७°५	८°५	७°०	२°०
दुध्या	९०°०	१°०	१°५	७५°०	१८°०	४°५	१°०
दोडका	९२°०	१°०	३°०	७३°५	१६°५	६°०	१°०
कालें	८९°०	१°५	३°०	८५°५	१°५	८°५	२°०
पडवल	९५°०	१४°०	२°०	६८°०	१०°५	५°५	१°५

## आहारशास्त्र.....

### पालेभाज्या

पदार्थाचें नांव.	जल.	नत्र.	स्निग्ध.	जलार्क.	तंतु.	क्षार.	फास्फरस
मेथी	७७.५	१६.०	५.०	५६.०	१२.०	११.०	१.००
करडई	८६.०	२८.०	६.०	४५.०	९.०	१२.०	१.७५
पालक	८४.०	१.०	६.०	६४.०	९.०	२०.०	१.५०
चंदन बटवा	८७.०	१८.०	५.०	५९.०	८.०	१०.०	१.७५
चुका	९२.५	१६.०	५.०	५८.०	१०.०	११.०	१.२५
माठ	८४.०	१९.०	४.०	५१.०	७.०	१९.०	२.००
पोकळा	८२.०	१८.०	४.०	५२.०	८.०	१८.०	१.७५
राजगिरा	८०.०	१८.०	३.०	५१.०	१०.०	१८.०	१.७५
कोथिंबीर	८४.४	२४.०	३.०	४४.०	१०.०	१९.०	१.५

### गळिताचीं धान्यें

प्रत्येक पदार्थांत स्निग्ध (तेलाचा अंश) असतोच, पण ज्यांत शेंकडा १५ पेशां जास्त असतो, त्यांना गळिताचीं धान्यें म्हणतात. खालीं जें पृथक्करण दिलें आहे त्यांत फक्त स्निग्धाचें प्रमाण दिलें आहे. प्रत्येक पदार्थांत पाण्याचें प्रमाण २ ते ५ बहुधा असतें.

सुईमूग (दाणा)	मोठा	जपान	स्निग्ध दृश्यें
”	लहान	”	४३ ते ५१
”	देशी	”	४६ ते ५४
तीळ-काळा			४३ ते ४८
”	तांबडा		४५ ते ५५
”	पांढरा		४५ ते ५५
कारळे तीळ			४५ ते ६०
करडई (टरपलसहित)			४० ते ४५
(टरपलविरहित)			३०
खोबरे			६०
जवस			६० ते ७०
कापूस (सरकी)			४०
एरंडी			१७ ते २०
			४० ते ६०

## .....आहाराचें पृथकरण व त्यांतील तत्त्वे

### फळे.

फळांत ६० ते ८५ प्रमाण पाणी असतें. फळांचा कांहीं भाग खाण्यासारखा नसतो. जो खाण्यासारखा असतो त्याच्या पृथकरणांतील पाणी व साखर हे दोनच भाग दिले आहेत. कारण साखरेचा अंश हाच विशेषतः फळांतलि महत्त्वाचा भाग असतो.

	साखर
अंबा-रायवळ ( उंची )	गर ५५
„ पायरी	„ ६०
„ आफूस	„ ५०
अंजीर	„ ३० ते ६०
पेरू	„ २० ते ३०
रामफळ	„ २५ ते ३०
सीताफळ	„ १० ते १५
केळे	„ १५ ते २५
फणस	„ १० ते १५
जांबूळ	„ १० ते १५
पपई	„ १० ते १५
द्राक्षे	रस १५ ते २०
मोसंबी	„ १० ते १५
नारिंग	„ ५ ते १०
पपनस	„ ५ ते १०

फळांत ओजद्रव्ये ( Vitamins ) फार असतात, म्हणून फळे जरूर खावीत. पालेभाज्यांतही ओजद्रव्ये व फास्फरस असतात, म्हणून पालेभाज्याहि नेहमीं खाव्यात.



## प्रकरण ३ रें

### खाद्य पदार्थातील जीवनतत्त्वे.

	ए	बी	सी	डी
पोलिश न केलेले तांदूळ	+	+		
पोलिश केलेले ”	०	०	०	
मका	+	++	—	+
डाळ	+	++	—	—
गहू	+	++	—	
मसुर	+	++	—	
पटणी ( Flatnedrice )	+	++	१	
धेवडा	+	++		
गहू-कोंडा	++	++		
मैदाची रोटी	—	+	—	+
दूध घातलेली रोटी	+	+	—	—
कुंव्यासहीत चपाती	+	++	—	+
” दूध मिश्रित चपाती	++	++	?	+
डबल रोटी	०	०	०	
लाल-रोटी (Brown-bread)	०	+	०	
कचें दूध	+++	++	++	++
एकदांच उकळलेलें दूध	+++	++	+	++
घट्ट दूध (कन्डेन्ड मिल्क )	+++	++	+	++
लोणी काढलेलें दूध	+	+	+	
महा (ताक)	+	++	+	
मलई	+++	++	+	
लोणी	+++	—	—	
दूध घुसळून काढलेलें केसीन	++	++	—	

.....खाद्य पदार्थांतील जीवनतत्त्वे

	ए	बी	सी	डी
तूप	+ + +	—	—	
मोहरीचें तेल	+	+ +	?	
माशांचें अंडें	+	+ +	?	+
कॉडलीव्हर ऑइल	+ + +	—	—	
पक्ष्यांचें अंडें	+ + +	—	—	
पक्ष्यांचा मेंदू	+	+ +	?	+
साखर (सीफाइन्ड)		०	०	०
गूळ			+ +	
मध		+		
बदाम	+	+ + १	+	
ग्राउंड नट	+	+ + १		
अक्रोड	+	+ +	+	
नारळ	+	+ +	—	
कोवळें शालें		+	+	+
आंबा		+	+	
बंकवेटी		+	+	
फणस पिकलेला	+	?	+	+
अननस	+ +	+ +	+ + +	
कांकडी		+		
केळें	+	+	+	
पपया	+	+ +		
बेलफळ	+	?	+ +	
लिंबाचा रस	—	+ +	+ + +	
मोसंबीचा रस	+	+ +	+ + +	
द्राक्षें	?	+ +	+ +	
सफरचंद	+	+ +	+ +	
फळांचें सरबत	०	०	०	
बटाटा थोडा शिजवलेला	+	+ +	+ +	
रताळें	+ +	+		
कच्चें केळें	+	?	+ +	

## आहारशास्त्र.....

	ए	बी	सी	डी
कोबी	+	+	+	
कौलीफ्लॉवर	+	+	+	
टरनिप	—	+	+	
ताज्या शेंगा	+	+	+	
मूग व चणा ( मोड आलेले )	+	+	+	
टोमॅटो	+	+	+	
कांदा	?	+	+	
सरकीचें तेल	२	१	१	
चरबी	२	१	१	
स्ट्रॅबिरी	३	०	४	
बकऱ्याची सागुती	३	१	१	
धेवडा	४	४	३	
दूधाची पुड	४	४	०	
स्लीनेच ताजे	+	+	+	
पुदिना	+	+	+	+
रॅडीशचीं पानें	+	+	+	
लॅटुस	+	+	+	+
बाजरी	२	४	१	
ओट	२	४	१	
ज्वारी	२	४	१	
शेंगदाणा	२	४	०	
काकवी	०	४	०	
बेदाणा	१	३	२	
ओट	२	४	१	
चेस्टनट	०	४	०	
चीस	४	२	१	
गाजर	६	५	२	
राशळी	५	३	३	

+ साधारण. ++ बरेंच. +++ भरपूर. — नांवाचें. ? संशयात्मक.  
० नाही. ६ भरपूर. ५ मध्यम. ४ बरा. ३ साधारण. २ कमी. १ अगर्दीच कमी.

.....खाद्य पदार्थातील जीवनतत्त्वे

नांव	पाणी	प्रोटीन	फेट	कॅ. हायड्रेट	क्षार
तांदूळ (देशी)	९०४	६३९	१५	८३३	७६
तांदूळ (बालम)	१२५	७५	४२	७८४९	४७
वांकतुळशी तांदूळ आतप	१२४	६८३	७	७९२	७६
वांकतुळशी तांदूळ	११६	६७	९	८०१	६८
चुरमुरे	१०१	५९	३	८२४	१३
चिवडा	८२	९२	१	७४२	३३
लाह्या		५७		५००	
भात	५२७	५७	१	४१९	३
सर्व प्रकारच्या डाळी	११३	२३५	२२९	५५९	७१
मूग	११४	२३८	२	५४८	९०
मसूर	११८	२५१	१३	५०४	३४
उडीद	१३१	१७१	२६	५६७	११३
किडली बीन (घेवडा)	१०१	२२७	२२	५६८	९२
हरभरा	११५	२१७	४२	४९०	३६
चण्याची डाळ	९५८	२३६६	४३	६००२	२४४
शेंगा	१५०	२२०	२०	५३०	२४
स्त्रीचें दूध	८८०	२९७	२९	५८७	१६
गार्हचें दूध	८६४०	३९६	४४०	३५०	७३
म्हशीचें दूध	८१०	४४	९०	४८	८
बकरीचें दूध	८७५४	३६२	४२०	४०	५६
गाढवीचें दूध	९११६	१६९	१०२	५५	४२
मेंढीचें दूध	८२२७	७१०	५३०	४२०	२०
कडेन्सड मिलक	२४३४	९६८	८९०	५४५३	१९५
दही	८७८.	४७७	३५७	२८	६२
लोणी	७५	१०	९०६		१०
लोणी काढलेलें दूध	६६०	२७	७२७	२८	१७९
गोडवलेलें दूध	५८७२	१२६८	१६८	२८	१६
क्रीम (मलइ)	६६०	२७	२७७	२८	१८
साखर	३०	०		९६५	५
गुळ	२३४	०	०	९६५	५



# आहारशास्त्र.....

नांव	पाणी	प्रोटीन	फेट	कॅ. हायड्रेट	क्षार
जावा साखर	१०	०	०	९७०	०
गहू	१४.४	१४.६	१.२	६८.०	१.६
गहू पीठ (कॉज्यासहित)	११.६०	१२.८६	३.२१	६८.५४	२.९
आटा	१४.६५	११.५	२.९	६७.१	३.८५
मैदा	१५.०	११.०	२.०	७१.२	०
सुजी	१०.५२	१४.३८	२.२८	४७.४२	५
जव	११.३	१२.७	२.०	७१.०	२.०
अरारूट	१५.४	०	०	४३.३	२.७
रुटिफुड	१९.८	३.३६	३.६	७५.३६	१.३२
शिंगाज्याचें पीठ	०	८.६	०	७८.७	०
तूप घातलेली रोटी	१७.३३	९.४३	३.७१	८९.२०	३.३३
पुरी	१९.३	७.५	२२.६४	५०.०३	५.३३
डबल रोटी	४०.०	८.०	१.५	४९.२	१.३
बिस्कीट	८.०	५.६	१.३	७३.४	१.७
बदकाचें अंडें	७०.५	१३.३	१४.५	०	१.३
घुबडाचें ,,	७३.५	१३.५	११.६	०	१.०
मच्छी ( लोबस्टर )	८३.०५	१५.४५	४.८	०	९
गाईचें मांस	७४.४	१०.८	३.५	०	१.६
डुकराचें मांस	३९.०	२९.८	४८.९	०	२.३
मेंढ्याचें मांस	७२.०	३४.०	२.५	०	१.३
घुबडाचें मांस	७३.२	२२.५	३.२	०	१.०
हरणाचें मांस	७५.९	१९.९	१.९	१.९	१.१
बटाटा	७४.०	२.०	१.६	२१.०	१.०
कोबी	९१.९	१.८	०.५	५.८	०
कॉलीफ्लॉवर	९२.०	१.५	०	२.०	०
ओले वाटाणे	७८.४४	६.३५	५.३	१२.०	०
भाजीपाला सर्वसाधारण		२.०५	३.४	५.३३	
कांदा	८८.९	१.५७	३.०	२.५	०.५
टॉमेटो	९४.३	०.८८	५	३.६	
राताळे	७४.१	०	३.३१	२१.१७	५.२

.....खाद्य पदार्थांतील जीवनतत्त्वे

नांव	पाणी	प्रोटीन	फेट	कॅ. हायड्रेट	क्षार
बीटरूट	८३.२	२.०	२.०	११.४	१.३
स्पीनेच ( पालक )	९२.०	१.६		०.५	२.४
आंबा ( पिकलेला )	७५.५	१.२	०.६	१७.५८	१०.२
फणस	८०.८२	१.१६	०.४३	१८.५८	०.९६
आठला	४६.४६	१३.१४	१.९	३१.२	२.२
केळे	७३.३२	१.५		१७.७८	०.७३
नारिंग	८८.२५	४.४	०.१२	११.२२	०.६६
नारळ	१७.०३	५.९४	५३.१४	५.४६	१.३९
राताळें ग्राउंडनट	२६.१३	२६.१३	४३.८१	१३.६८	१.५
द्राक्षें	७४.५२	०.५७		२४.३६	०.५३
डालिंब		०.९३		७.६	
बदाम	५.४	२४.२	५३.७	७.२	२.९
अक्रोड	४.६	१५.६	६२.६	७.४	२.४





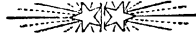
# आहारशास्त्र

भाग ५ वा.

पथ्यापथ्य वगैरे.



## भाग ५ वा



### प्रकरण १ लें

## पथ्यापथ्य म्हणजे काय ?



आपण कोणत्याहि रोगानें आजारी पडलों, म्हणजे साहजिकच तो रोग बरा होण्याकरतां औषधें घेत असतो. कोणताही रोग होण्याला मुख्य कारण म्हणजे अयुक्त आहारविहार हें होय. अनियमित वागणें, वाटेल तें खाणें, यामुळें अजीर्ण होतें, अजीर्णामुळें मलावरोध होतो व त्यामुळें इतर विकार होतात. कोणताही विकार झाला म्हणजे आपलीं इंद्रियें नेहमींचें कार्य करण्यास असमर्थ होतात. कित्येक इंद्रियांच्या कार्यांचा फाजील व्यय झाल्यामुळें तीं थकलेलीं असतात तर कित्येक इंद्रियांचें कार्य कमी झाल्यामुळें तीं निर्बल झालेलीं असतात, व यामुळेंच ताप, अतिसार वगैरे विशिष्ट लक्षणांनीं रोग कोणता आहे हें समजून येतें. आतां रोग झाला, मनुष्य अंथरुणावर पडला, म्हणजे त्याला विश्रांतिही मिळालीच पाहिजे, त्याचप्रमाणें इंद्रियांचीं कार्यें सुरळीत चालण्यास औषधहि पाहिजे, या दोहोंच्या बरोबर आहारहि बंद ठेवला पाहिजे, तरच रोग बरा होणार; रोग कमी व्हावा, ताकद कायम रहावी याकरितां वैद्यकारांनीं अमुक एक अन्न खावें अमुक एक खाऊं नये, वगैरे जें सांगितलें आहे त्याला पथ्य असें म्हणतात, व रोग वाढवणारें, व रोगाला अहित करणारें त्याला अपथ्य असें म्हटलेलें आहे.

रोग्यानें औषध घेतलें नाहीं व तो पथ्यानें राहिला तर आपोआप बरा होतो; व त्याच्या उलट तो औषध घेत असतां, औषधांच्या जोरांवर जर तो वाटेल तें खाऊं लागेल, मनसोक्त वागूं लागेल, तर बरा न होतां मृत्यूमुखी पडेल यांत शंका नाहीं. उलटी होणें, भूक लागणें, ताप येणें, एकसारखे जुलाब होणें, डोकें दुखणें, मलावरोध वगैरे जीं रोगोत्पादक लक्षणें आहेत, त्यांना

## आहारशास्त्र.....

अनुसरून काय खाळें पाहिजे, काय खाऊं नये हें पुढें सांगितलें आहे. आर्य वैद्यकारांचा जोर पथ्यावर विशेष आहे, व इंग्रजी वैद्यकांत पथ्यापथ्य नाही अशी सर्वसाधारणतः समजूत आहे पण ती साफ चुकीची आहे. तसें जर त्या वैद्यकांत पथ्यापथ्य नसतें तर अमुक एका अवस्थेंत अमुक खावें, अमुक प्यावें, अमुक एका प्रकारच्या हवेवर जाऊन रहावें, अमुक प्रकारचें स्नान घालावें अगर घालूं नये. वगैरे वगैरे जें इंग्रजी डॉक्टर वर्गीकडून सांगण्यांत येतें त्याला पथ्यापथ्य नाही म्हणावयाचें तर काय म्हणावयाचें ? एकंदरीत इंग्रजी वैद्यकांत पथ्यापथ्य नाही अशी जर कोणाची समजूत असेल तर ती भ्रामक होय. रुग्णावस्थेंत पथ्यापथ्य ही बाब अत्यंत महत्त्वाची किंबहुना औषधांहूनहि ज्यास्त महत्त्वाची असून रोगमुक्त होण्यास औषधांहूनहि ती जास्त मदत करणारी आहे. आपलें नैसर्गिक आरोग्य कायम राहून जीवनकाळ सुखानें घालवावयाचा असेल तर शास्त्राकारांनीं जे नियम घालून दिलेले आहेत त्या नियमांस अनुसरून प्रत्येकानें आपला आहारविहार ठेवला पाहिजे—

**“ नित्यं हिताहार विहार सेवी समीक्ष्यकारी × × × × भवत्य-  
रोगः ”** असें आयुर्वेदांत वचन आहे. या वचनानुसार वर्तन नसल्यामुळेंच रुग्णावस्था प्राप्त होते; व म्हणूनच रुग्णावस्थेंत जरूर त्या औषधयोजनेबरोबरच वैद्यशास्त्रानुसार वर्तन ठेवणें जरूर असतें. व तसें तें साधलें म्हणजे, औषधांच्या कार्याला दुप्पट किंबहुना त्याहूनहि जास्त मदत होऊन लौकर रोगमुक्त होतां येतें. आयुर्वेद आपल्या पद्धतीस अनुसरून ज्याप्रमाणें पथ्यापथ्य सांगतो तद्वत इंग्रजी वैद्यकांतहि त्याच्या पद्धतीनुसार वर्तनाची अगर आहारविहाराची सूचना दिलेली आहे. प्रत्येकाची सांगण्याची भाषा वेगळी इतकाच फरक. यामुळेंच इंग्रजी वैद्यकांत पथ्यापथ्याची बाब नाही, अशी लोकांची समजूत आहे, पण ती साफ चुकीची आहे. आयुर्वेदाची काय किंवा इंग्रजी वैद्यकाची काय पथ्यापथ्याच्या नियमावरच उभारणी झालेली आहे असें म्हटल्यास गैर होणार नाही. एकंदरीत सांगावयाचें म्हणजे एवढेंच कीं, रुग्णावस्थेंत पथ्यापथ्याचें फार महत्त्व आहे, व तें प्रत्येक रोग्यानें पाळलेलेंच पाहिजे तरच त्यास लौकर रोगमुक्त होतां येईल.

ह्या पथ्यामध्ये सुद्धां पुष्कळ विचार करून सांगावें लागेल. ताकांचें पथ्य हल्लीं पुष्कळ रोगांत सांगण्यांत येतें; परंतु कित्येकांना त्यापासून फायदा न

## .....पथ्यापथ्य म्हणजे काय ?

होतां खोंकला येतो व तापांत एखादेवेळीं न्युमोनिया सुद्धां होतो. तेव्हां याप्रसंगीं दोष, दृश्ये, देश काळ, संवय, प्राणसामर्थ्य, बल, वय, विकार, औषध, जठराग्नीचें सामर्थ्य व आहार या सर्व गोष्टी विचारांत घेतल्या पाहिजेत. सामान्य वांचकांकरितां यासंबंधींचा साधारण खुलासा करण्यांत येत आहे.

**दोषः**—म्हणजे वात, पित्त, कफ या तीन दोषांपैकीं कोणत्या दोषांचें प्राबल्य आहे तें ठरवणें.

**दृश्येः**—हे दोष वाढण्याला कोणतें कारण झालें हेंही विचारांत घेतलें पाहिजे.

**देशः**—उष्ण—थंड—आहे किंवा काय ?

**कालः**—ऋतु कोणचा—थंडी, उन्हाळा व पावसाळा वगैरे.

**संवयः**—नेहमीं कोणता आहार चालू असतो; वागणूक कशी असते ?

**सामर्थ्यः**—ताकद किती आहे ?

**वयः**—वय काय आहे ? तरुण, वृद्ध कीं बाल ?

**विकारः**—रोग कोणता आहे ?

**जठराग्नीचें सामर्थ्यः**—भूक लागते किंवा नाही, ती मंद आहे कीं प्रखर ?

**औषधः**—कोणत्या प्रकारचें आहे ?

वगैरे वरील सर्व गोष्टी पथ्य या सदराखालीं येतात. पुढील प्रकरणांत अमुक एका रोगावर पथ्य काय व अपथ्य काय हें सविस्तर दिलेलें आहे, त्यापैकीं योग्य कोणतें यांचा वरील सर्व गोष्टी विचारांत घेऊन नंतर त्याबद्दलची योजना केली पाहिजे. अशा प्रकारें रोग्यांच्या पथ्याची योजना झाली तर तो लवकर बरा होतो यांत शंका नाही.

**तापः**—

रोग्याला अन्न देतांना खालील गोष्टी लक्षांत बाळगल्या पाहिजेत.

( १ ) शरिरांतील उष्णतामान वाढत असल्यामुळें पेशींचा व्यय होत असतो.

( २ ) लघ्वीमधून युरिया नांवाचा पदार्थ जास्त जात असतो व तो रक्तांमध्यें हळुहळु जमत असतो. कॅरोबॉनिक एसिड ही जात असते.

( ३ ) पचनेंद्रिये—आमांशय, आतडीं यांमधील ग्रंथीचें कार्य बंद झालेलें असतें, त्यामुळें भूक नसते, अन्न द्वेष होतो व जड पदार्थ दिला तर ताबड-तोब उलटी होते.



## आहारशास्त्र.....

( ४ ) बरेच दिवस ताप राहिला असतां, हृदयाच्या स्नायूंची शक्ति क्षीण झालेली असते व यामुळे रोग्याला थकवा फार येत असतो.

तापामध्ये कोणतेही अन्न घेतले असतां आमाशयांत जातें. ( Stomach ) खरें, परंतु तेथें त्याचें पचन होत नाही व तसेंच तें ग्रहणी ( duodenum ) मध्ये जातें, याप्रमाणें प्रत्येक अन्नाची स्थिति आहे. दुधासारखा पदार्थ ताकद देणारा असला, तरी तापामध्ये त्याची उलटी होते, उलटी नच झाल्यास आमांशयांत वरील प्रमाणें स्थिति होते व पचन न होतां तो आंतड्यांमध्ये ( लहान ) जातो व त्या ठिकाणीं आंतड्यांचा दाह होण्याचा पुष्कळ संभव असतो.

आंत्रिक संनिपात ज्वर ( Typhoid ) ज्या मध्ये मुळांतच आंतड्यांला सूज व व्रण झालेले असतात अशा ठिकाणीं दूध नुकसान करील कीं फायदा करील याचा विचार करणें जरूर आहे. आयुर्वेद पद्धतीची चिकीत्सा करणारे कोणताही ताप असो दूध एकदम बंद कां करतात हें वरील विवरणांवरून सुज्ञांच्या ध्यानांत येईलच. कोणताही पदार्थ, तापामध्ये देणें तो द्रवरूपांत दिला पाहिजे, दूध देणेंच झाल्यास सोडा मिळवून द्यावा. ( नवटाक दूध व सोडा बाटली ) किंवा थोडें मीठ घालून दूध देणें. तापाच्या उष्णतेमुळे बाष्पी भवन होत असतें व त्यामुळे रोग्याला फार तहान लागते. तेव्हां रोग्याला पाणी देणें तें तापवून व थोडें थोडें देत जावें ( पाणी कसे तयार करावें, हें मागें सांगितलेलें आहे. ) निरनिराळ्या मांसाचे रस व वनस्पतीचे रस एकदम मिश्रण करून देतात. स्टार्च व साखर असलेल्या अन्नांचा तापांमध्ये चांगला उपयोग होतो. आरारूट, टॉपिओका, तांदूळ, तांदळाच्या पेजेवरील पाणी त्यांमध्ये लिंबाचा रस, पिंपळी, वगैरे घालून दिलीं असतां, अगर लिंबाचें लोणचें घेतलें असतां एक प्रकारची रुचि उत्पन्न होते व पचण्याला सोपें जातें. हल्लीं बहुतेक तापांमध्ये ताक, मोसंबीचा रस देण्याची पद्धत आहे; परंतु यांमध्ये सुद्धां प्रकृतिमान लक्षांत घेऊन योजना केली पाहिजे. यवागू ( पेज ) वगैरे करण्याच्या पद्धति मागें सांगितल्या आहेत, व त्या शास्त्रीय तत्वांवर आयुर्वेदानें कशा मांडल्या आहेत, हें तापांमधील आंतील इंद्रियांची वर दिलेली स्थिति ज्याच्या ध्यानांत येईल त्याच्या लक्षांत आल्पाशिवाय रहाणार नाही. तापाच्या जाती सूक्ष्म

## .....पध्यापध्य म्हणजे काय ?

तऱ्हेने आयुर्वेदांत वर्णिलेल्या आहेत तितक्या कोणत्याहि वैद्यकांत आज-पावेतो वर्णिलेल्या नाहीत. पेज वगैरे देणे तें शक्य तितकें पातळ असावें त्यांमध्ये जाडपणा नसावा, म्हणजे त्यामुळे आंतड्यांला भार होत नाही. चहा व कॉफी यांमध्ये द्राक्षाची साखर ( Grape Sugar ) घालून द्यावी. पाण्यामुळे इंद्रियांमध्ये सांठून राहिलेली विजातीय घाण बाहेर जाण्यास मदत होते. लिंबाचा काढा ( Lemon decoction ) कोणच्याही तापांमध्ये खालील प्रमाणें करून द्यावा. ताजें लिंबू आणून त्याचे बारीक तुकडे करावे. त्यामध्ये तीन कप थंड पाणी घालून तें एक कप उरवावें, व तें थंड करून रोग्याला १-१ चमचा देत जावें. ब्रॅडीहि देणें ती १ चमचा ब्रॅण्डी चौपट पाणी घालून द्यावी. थंडी तापासारख्या ठिकाणी अगर ताप गेल्यानंतर याचा चांगला फायदा होतो. ताप गेल्यानंतर रोग्याला फार जपलें पाहिजे.

दोषी तापांमध्ये, अन्न बरेंच दिवस पोटांत नसल्यामुळे खा, खा असें रोग्याला होऊन जातें, परंतु त्यावेळीं भुकेप्रमाणें आमांशय व आंतडी, यांची पचन करण्याची ताकद नसते. ह्याकरितां एक आठवडा ( ताप गेल्यानंतर ) रोग्याला जें खाणें द्यावयाचें तें पातळच द्यावें. कांहीं रोगी भात खातात व त्यामुळे ताप पुनः येतो हें आपल्या पहाण्यांत येतें, कारण तेवढ्या थोड्या खाण्यानेच अजीर्ण होतें. अंड्यांमधील पांढरा बल्क १ ते २ कप गरम पाणी घालून देणें. दूध देणें तें दुप्पट पाणी घालून देणें. तापांमध्ये लंघन म्हणजे कांहीं न खाणें यासारखें औषध नाही. खाल्ल्यापासून अन्न पचत नाही, तें आंतड्यांत कुजून रहातें व उलट साध्या-तापाचें दोषी तापांमध्ये रूपांतर होत असतें. ताप हा सर्व रोगांचा राजा आहे. याची मानमरातब बरोबर ठेवली पाहिजे. एखाद्याला ताप आला व त्यानें कांहीं खाल्लें नाही तर त्याच्या नातलगांना कांहीं खाल्लें नाही म्हणून वाईट वाटतें, परंतु भूक लागलेला इसम उपाशीं रहाणार नाही, हें लक्षांत ठेवावें; याकडे दुर्लक्ष करून जर त्यास प्रेमानें खावयास दिलें तर त्यापासून रोग्याचें आपण नुकसानच केलें असें हाईल; तेव्हां तापाच्या रोग्याला इच्छा नसल्यास कांहीं देऊं नये व रहावतच नसेल तर वर सांगितलेले पदार्थ पातळ स्वरूपांत द्यावे.

## प्रकरण २ रें

# निरनिराळ्या रोगांवरील पथ्यापथ्य

तापः—

**पथ्य**—मसुरा, हरभरे, हुलगे, मटक्या यांचें यूष, पेज किंवा कण्हेरी द्यावी. ऊन पाणी पिण्यास द्यावें. हेमंतऋतुमध्ये चवथा हिस्सा व शिशीर, वसंत, ग्रीष्म या ऋतुंमध्ये अर्धा हिस्सा पाणी आटवून द्यावें. पाणी तापत असतांना लोखंड तापवून त्यांत विझवावें. अशा प्रकारचें पाणी पथ्यकारक असतें.

तांदुळजा, चंदनबटवा, कोंवळा मुळा, पडवळ, गुळवेलीच्या पात्याची भाजी, कार्ली, चुका, माठ, कुर्पुचा पाला, यांपैकी ज्याची आवड आहे ती भाजी करून द्यावी. मांसाहारी इसमाला लावापक्षी, हरीण, ससा, काब, पुच्छ, यांचे मांस द्यावें. १ वर्षाच्या जुन्या तांदळाची पेज द्यावी. मोसंबीचा रस, दूध, सोडा, हीं द्यावीत. मोसंबीचा रस घेतला असतां ३ तास पाणी पिऊं नये. पाणी व रस यांचे एकाच वेळीं मिश्रण झाल्यास कफ होतो. मोसंबीमुळें कफ प्रकृतिच्या माणसाला कफ होतो तेव्हां त्याला ती देऊं नये. ताक द्यावें. ( ताक कोणत्या प्रकारचें द्यावें तें मागें सांगितलेलें आहेच. )

**वात ज्वरः—पथ्य**—जुन्या साळीचा भात, खडिसाखर अगर सैंधव युक्त कण्हेरी, आमसुलांचे सार, अल्लुखार, मुगांचे कढण अगर वरण, तुरीचें पातळ वरण, अमसूल, किंवा आंवळकांठी यांची सालें मिश्रीत चटणी, विहीरीचें पाणी ( ऊन करावें ) कोबी, तांदुळजा, करटोली, माठ, चाकवत, पडवळ, कोंवळा मुळा, यांच्या भाज्या, मनुका, गूळ, ह्यांचें सार, व यवागू हीं द्यावीत.

**अपथ्यः—**थंड पाणी, तेल, आंबट पदार्थ, वारा, जागरण, थंड व जड पदार्थ, स्नान, मैथून, अभ्यंग वगैरे.

**पित्त ज्वरः—पथ्यः—**जुन्यासाळी, तापवून निवालेलें पाणी, ताजें थंड पाणी, मुगांचें कढण, अमसूलांचें सार, जुन्या गव्हांची पोळी, लाह्या, मनुका,

कारलें, कोबी, पोकळा, पडवळ, चाकवत, दुध्याभोंपळा, तांदुळजा, तुरीचें पातळ वरण, साखर घालून तांदुळाची पातळ कण्हेरी, आमसुलाची चटणी व यवागु.

**अपथ्यः**—ऊन पाणी, उष्ण, पदार्थ, लोकरीचीं वस्त्रें, तूप, तेलकट, तिखट व आंबट पदार्थ, जागरण हीं वर्ज्य.

**कफज्वरः**—पथ्यः—जुन्या साळीचा वेळलेला भात, गव्हांचा सांजा, जुन्या गव्हांची कण्हेरी, आमसुलांचें सार, ( खडिसाखर अगर सैंधव घालून करणें ) तुरीचें वरण, गुळमिश्रीत ऊन पाणी, मेथी, कुळीथ, भाजलेल्या तांदुळांचा भात, मुगांचें कढण, करटोलीं, कारलें, कोबी, तांदुळजा, करडईची भाजी इ.

**अपथ्यः**—थंडपाणी, थंड पदार्थ, दूध, तूप, तांदुळाचे व पिठाचे पदार्थ.

**वात पित्तज्वर पथ्यः**—जुन्या तांदुळांची कण्हेरी, गव्हांची कण्हेरी, (खडिसाखर वगैरे घालून घ्यावी.) तापवून निवालेलें पाणी, तांदुळजा, पडवळ, करटोली, मुगांचें वरण, आमसुलाचें सार व आलें मिश्रीत चटणी हीं घ्यावींत.

**वात कफ ज्वर पथ्यः**—जुन्या तांदुळांची कण्हेरी, अगर गव्हांची कण्हेरी सैंधव घालून घ्यावी. जुन्या साळीचा भात, तुरीचें वरण, कुळीथ, ऊन पाणी, मेथी, तांदुळजा, पडवळ, करटोली यांच्या भाज्या, पुदिन्याची चटणी, आमसुलाची चटणी हीं घ्यावींत.

**कफपित्तज्वरांत पथ्यः**—तांदुळाची पेज, गव्हांची कण्हेरी सैंधव घालून देणें, तुरीचें अगर मुगाचें वरण, आमसुलाचें सार, तापवून निवालेलें पाणी, तांदुळजा, करटोल व पडवळ यांची भाजी खावी.

**सन्निपात ज्वरांत पथ्यः**—ऊन केलेलें कोंबट, चतुर्थीश तापवून निवालेलें पाणी, जुन्या तांदुळांची पेज, तुरी, मूग किंवा कुळीथ यांचे यूप, लाह्याचें पाणी, कण्हेरी करणें ती १६ पट पाणी घालून चवथा हिस्सा अगर निम्में उरवावी व ती घ्यावी.

**अपथ्यः**—थंड पाणी, मद्य, मांस, वारा, पलंग, कापसाची गादी व इतर तापांमधील अपथ्यकारक गोष्टी.

## आहारशास्त्र.....

**काम ज्वरावर पथ्यः**—इंद्रिय जुलाब व रेचक, अंगांस चंदनाची उटी लावणें, वाळ्याचें थंडगार पाणी, गायन, व पित्त ज्वरांतील पथ्यापथ्यादि उपचार करावेत.

**भीति व शोक ज्वरांवरील पथ्यः**—वात ज्वरांवरील पथ्यापथ्य करावें.

**विषम ज्वरावर पथ्यः**—( Malaria ) जुलाब देणें व पित्तज्वरावरील पथ्य.

**श्रमजन्य ज्वरावर पथ्यः**—अभ्यंग, अंग रगडणें, गाईचें तूप पाजणें, मांसरस, मद्य, दूध, दिवसाला निद्रा, इच्छा भोजन, जुन्या साळीचा भात, जुन्या गव्हांची पोळी, गाईचें तूप, दूध, साखर, तुरीचें व मुगांचे वरण, तुपमिश्रित भेंड्याची भाजी, तांदुळजा, पडवळ, चाकवत याची भाजी, मधूर ताक, अदमुरें दहीं, ताजें थंडपाणी.

**अभिघातज्वरः**—( शस्त्रादिकांच्या छेदनानें येणारा ज्वर ) गाईच्या तुपाचें पान, अभ्यंग, मद्यपान, मांसरस, जुन्या गव्हांची पोळी, गाईचें दूध, साखर, चाकवत, पडवळ यांच्या भाज्या, मुगाचें कढण हीं ध्यावीत.

**संततज्वरः**—( ७ किंवा १२ दिवस मुदत, व अहोरात्रीतून दोनदां येतो तो. )

**पथ्यः**—तारतम्य पाहून जुन्या तांदुळाची कणहेरी सैधव घालून घ्यावी, जुन्या साळीचा भात, तुरीचें वरण, अमसुलाचें सार, तापवून निवालेलें पाणी, तांदुळजा, भेंडी, पडवळ, करटोली यांची भाजी, रेचक, कांजी—हीं पथ्यकर होत.

**एकाहिक ज्वरांत पथ्यः**—( १ दिवसा आड येणारा ज्वर ) जुन्या तांदुळाचा भात, तुरीचें वरण, गव्हांची पोळी, कुळीथ, मुगांचें वरण, तापवून निवालेलें पाणी, पडवळ, तांदुळजा, करटोली, आमसुलाचें सार, तुपांत परतलेल्या लसणीची चटणी, मेथी व चाकवत यांची भाजी, याचप्रमाणें २-३ दिवसा आड येणाऱ्या तापांमध्ये हेंच पथ्य समजावें.

**चातुर्थिक ज्वरांत पथ्यः**—( ४ थ्या दिवशीं येणारा ताप ) ज्वारीची भाकर, जुन्या साळीचा भात व गव्हांची पोळी, तुरी व मुग यांचें वरण,

डिकेमाली घातलेली साजुक ताकाची कढी, तांदुळजा, चाकवत, पडवळ, माठ, भेंडी, शेवगा, यांच्या भाज्या, आलें, कवठ, लसूण, पुदिना यांच्या चटण्या, उन पाणी, अगस्त्याच्या फुलांची भाजी, हीं पथ्यें होत.

**अपक्व ज्वरावरील पथ्यः**—जुन्या तांदुळाची कण्हेरी सेंधव किंवा खडिसाखर घालून द्यावी. जुन्या गव्हांची पेज, मुग व तुरी यांचें कढण घ्यावें.

**अपथ्यः**—स्नान, रेचक, मैथून, औषधें, व्यायाम, दिवसा झोंप घेणें, तेलकट, आंबट, दूध, तूप, मांसरस, दही, मद्य, गोड पदार्थ, जड पदार्थ, चिकट पदार्थ, थंड पाणी, सर्व प्रकारच्या डाळी, वारा घेणें, फिरणें हीं वज्य.

**जीर्ण ज्वरांत पथ्यः**—( low fever ) सूक्ष्म रेचक, वांति, घाम काढणें, अभ्यंग, थंड पाण्यांत शिरून स्नान करणें, थंड उपचार, गाईचें अगर शेळीचें दूध, पर्वतांतील झन्याचें थंड पाणी, साखर, द्राक्षें, पडवळ, शेंगा, वरील तापाच्या पथ्यांत सांगितलेल्या भाज्या, मुगाचें वरण, ज्वारीची भाकर, मुग व कुळीथ यांचें कढण, गाईचें दूध, तूप, मात वगैरे.

**उलटलेल्या तापावर पथ्यः**—तारतम्य पाहून पित्त ज्वरांतील पथ्य सांगावें. ताप हें सर्व रोगांचें मूळ कारण असल्यामुळें, आपल्या शास्त्रकारांनीं तापाच्या निरनिराळ्या जातीवर, त्या त्याप्रमाणें पथ्य सांगितलें आहे.

**अतिसारः**—( Diarrhoea )

**पथ्यः**—वांति, लंघन, झोंप, जुन्या तांबड्या साळीचा भात, तुरी, मसुराचें वरण, ससा व हरीण यांचे मांसरस, तिळाचें तेल, बकरीचें व गाईचें तूप, दही, ताक, गाईचें लोणी, ताजें केळफूल, चुका व तांदुळजा यांच्या भाज्या, अनरसे, तांदुळाची पेज, साळीच्या लाह्या, पुदिना, पिकलेलीं जांभळें, कवठ, डालिंब, पिठी साखर, धणे बोरें, बारीक मासे, तुरट पदार्थ, केळें, मद्य, आंबळकाठी, अफु, जिरे.

**अपथ्यः**—स्नान करणें, तेल लावणें, जड व स्निग्ध पदार्थ खाणें, व्यायाम, श्रेक, नवीन धान्य, उष्ण, पदार्थ, स्त्रीसंग, जागरण, गहूं, उडीद, वाटाणें, पावटे, शेवगा, आंबा, पोळ्या, तांबूल भक्षण, ऊंस, गुळ, मद्य, द्राक्षें, लसूण, वाईट पाणी, पाले भाज्या, क्षार आंबट पदार्थ, नारळ, मीठ, कांकडी, व शक्ति येईपर्यंत जपून रहावें.

## आहारशास्त्र.....

### अजीर्ण—( Indigestion )

**पथ्यः**—मंदाग्नि, अजीर्ण, महामारी, भस्मक यामध्ये कफाचें प्रमाण असेल, तर उलटीचें औषध घ्यावें. पित्त असेल तर मृदु रेचक घ्यावें. वात असेल, तर घाम काढावा व नंतर औषधोपचार करावेत. नाना प्रकारचा व्यायाम, जुन्या तांबड्या साळीचा वेळलेला भात, तांदूळ भाजून केलेला भात, हरण, ससा, यांचा मांस रस, बारीक जातीचे मासे, शेवय्याच्या शेंगा, चाकवत, कोंवळा मुळा, पडवळ, कोंवळी वांगीं, कारली, करटोली, चुका, मेथी, यांच्या भाज्या, मीठ, तिखट, तेल, हिंग, तूप, ताक, दही, लोणी, मद्य, ऊन पाणी, तळलेली लसूण, पुदिना, आंवळे, डाळिंब, लिंबू, मुगाचें वरण, कांकडी, महाळुंग, धणे, व जिरे हीं सेवन करावीत.

**अपथ्यः**—तीक्ष्ण रेचक, मळमूत्रांचे वेग धारण करणें, जागरण, रक्तसाव, मलावरोधी पदार्थ, सर्व प्रकारच्या खिरी व डाळी, खर्वस, चारोळ्या, जड पदार्थ, विरुद्धान्न, खजूर, तांबूल, पन्हें, स्नेह पदार्थ, मिष्टान्न, जांभूळ, अळू, हे पदार्थ वर्ज्य करावेत.

### आम्लपित्तः—( Acidity )

**पथ्यः**—वमन, रेचन, साठ्या साळीचा भात, मुगाचें वरण, गव्हांची पोळी, जव, तापवून निवालेलें पाणी, साखर, करटोली, कारली, वेळूचे कोंब, चाकवत, पडवळ, पोकळा, तांदुळजा यांच्या भाज्या, आंवळे, पिकलेलें कवट, डाळिंब, मनुका, खजुर, गाईचें दूध, तूप, मध, महाळुंग, द्राक्षें, लिंबू, आंवळ-कांठी, मधूर अन्न व मधूर फळें.

**अपथ्यः**—वांतीचा वेग धारण करणें, तेलकट, आंबट, खारट, व तिखट, असे पदार्थ, जडान्न, दही, पांढऱ्या तुरी, मद्य, कुळीय, शेळीचें दूध, तीळ, उडीद, ऊन घेणें, मीठ, केळफूल, व अति उष्ण पदार्थ वर्ज्य करावेत.

### उचकी व दमाः—

**पथ्यः**—वमन, रेचन, घाम काढणें, नस्य, धुम्रपान, निद्रा, जुन्यासाळी, साळीचा भात, तुरीचें वरण, कुळीय, जव, गव्हांची पोळी, हरिण व ससा

यांचें मांस, ऊन पाणी, पिकलेलें कवठ, लसूण, पडवळ, कोंवळा मुळा, यांच्या भाज्या, मद्य, भिती व क्रोध उत्पन्न करणें व ढेंकर येतील असे उपाय करावेत.

**अपथ्यः**—मळ, मूत्र, वायु, ढेंकर, खोंकला, यांचा वेग धारण करणें, आयास, विरुद्धान्न, मलावरोधी पदार्थ, दाह करणारे पदार्थ, वातकफकारक पदार्थ, थंड व जड अशीं अन्नं, थंडपाणी, पावटे, उडीद, मांस, शेळीचें दूध, मोहऱ्या, आंबट पदार्थ, कांदा भोंपळा, तेलकट पदार्थ वर्ज्य करावेत.

**उदररोगः**—( Abdominal diseases )

**पथ्यः**—तीक्ष्ण रेच, लंघन, तांबड्या साळीचा भात, सोलीव मुगाचें वरण, जुने कुळीथ, यव, हरीण व ससा यांचें मांस, मद्य, सैंधव, उडीद, ताक, लसूण, पडवळ, कटोली, दोडकी, शेवगा यांच्या भाज्या, शेळी, म्हैस, गाई यांचें दूध, तूप, मूत्र, लघू, तिखट, अग्निदीपक अशीं अन्नं, काजू, एरंडेल, हिंग वगैरे.

**अपथ्यः**—धूम्रपान, अतिजलपान, शिरोवध, वांती, मार्ग चालणें, दिवसा निद्रा, मेहनत, पिठाचे पदार्थ, पालेभाज्या, तीळ, मासे, दाह करणारे अन्न, मीठ, सर्व प्रकारच्या डाळी, विरुद्धान्न, वाइट पाणी, जडान्न, मलावष्टंभ करणारे पदार्थ, घामाचा अवरोध, गूळ, तेल, गाडी, घोडे यांवर बसून जाणें व भाकरी या गोष्टी वर्ज्य कराव्यात.

**उदावर्तः**—( Intestinal obstruction )

**पथ्यः**—रेचक, घाम काढणें, बस्ती कर्म, व अभ्यंग हीं करावीत. वातोदावर्ताला मलमूत्रांचें रेचन, कोंबडें, बकरे व मासे यांचे मांसरस, मद्य, गाईचें दूध, तूप, चाकवत व कोंबळे मुळे, तिन्हीं प्रकारचे बस्ति, घाम काढणें, अभ्यंग स्नान, तूप चोळणें, इत्यादि करावीत. निद्रावेगज उदावर्तावर गाईचें दूध साखर घालून प्राशन करावें. क्रोधजनित उदावर्तावर, बस्ति, अभ्यंग स्नान, कोंबड्यांचें मांस, साळीचा भात, मद्य, मांस व मैथून.

**उदावर्तावर अपथ्यः**—मलमूत्रांचा अवरोध, सर्व प्रकारच्या डाळी, हारिक, जोंधळे, कांकडी, वेळूचे कोंब, पिठाचे पदार्थ, मलावष्टंभक पदार्थ, जडान्न, तुरट, वमन, तूप व आंबट पदार्थ वर्ज्य.



## उन्मादः—( Epilepsy )

पथ्यः—जुन्या साठया साळीचा भात, मूग, तांबड्या तुरीच्या डाळीचें वरण, गव्हांची पोळी, जोंधळ्याची भाकर, धारोण दूध, साखर, पडवळ, चाकवत, तांदुळजा यांची भाजी, तूप, मटक्या, खरबुज, द्राक्षे, पिकलेले कवठ, कोहळा, फणस, पावसाचें पाणी, नारळ, थंडपाणी इ.

अपथ्यः—मद्य, विरुद्धाशन, शिल्ले अन्न, उष्ण पदार्थांचें भक्षण, निद्रा, भूक, तहान, शिकेच्या वेगाचें धारण, कडू व तीक्ष्ण पदार्थ, व्यायाम, कालें, पालेभाज्या वर्ज्य कराव्यात.

## उपदंश—( Syphilis )

पथ्यः—वांती, रेच, जुन्या, तांबड्या साळीचा भात, मुगाचें व तांबड्या तुरीच्या डाळीचें वरण, यव, तूप, दोडकें, कालें, शेवगा, पडवळ, कोंवळा मुळा, शेळीचें दूध, जुन्या गव्हांची पोळी, ससा व हरीण यांचें मांस, तेल, विहिरीचें अथवा कोमट पाणी, साखर.

अपथ्यः—दिवसा झोंप, मूत्रवेग धारण करणें, जडान्न, मैथून, गूळ, मेहनत, ताक, आंबट पदार्थ, गोंवारी, वांगी, पावटे, उष्ण पदार्थ, दूध घेणें, जाग्रण, आयास, तांबडा भोंपळा, केळें.

## उरुस्तंभः—( Paraplegia )

पथ्यः—धाम काढणें, हरीक, जुन्या तांबड्या साळीचा भात, गव्हांची पोळी, सांजा, यव, कुळीथ, सावे, रुक्ष पदार्थ, कोंवळीं वांगीं, शेवगा, कालें, पडवळ, चाकवत यांच्या अळणी, भाज्या, ऊन पाणी, मद्य, ससा व हरिण यांचें मांस, गोमूत्र, व्यायाम, नदींत अगर डोहांत पोहणें, गाईचें दूध, तूप व तुरीचें वरण.

अपथ्यः—रेच, वांती, शिरावेध, बस्तिकर्म, स्नेहान्न, जड, थंड, पातळ, असे स्निग्ध पदार्थ, विरुद्धान्न, वर्ज्य.

### कर्णरोगः—( Ear-diseases )

पथ्यः—घाम, रेचक, वमन, नस्य, धूम्रपान, शिरावेध, साळीचा भात, गव्हांची पोळी, जोंधळ्याची भाकर, तांबड्या तुरीचें व मुगाचें वरण, तूप, यव, हरीण व ससा यांचे मांसरस, शेंगा, वांगी व करटोली यांच्या भाज्या, थंडपाणी, ब्रह्मचर्य व मौन.

अपथ्यः—दंतकाष्ठ, डोक्यावरून स्नान, व्यायाम, कफकारक अन्न, जडान्न हीं वर्ज करावीत.

### कफरोगः—( Diseases of the lungs )

लंघन, रेचक, साठ्या साळीचा वेळलेला भात, तुरीचें व मुगाचें वरण, जुन्या गव्हांची पोळी, गोडें ताक, गाईचें तूप, ताकाची कडी, कुळीथ, मेथी, करटोली, कारली, करडई, पडवळ, चुका, सुरण, गाजर यांच्या भाज्या, ऊन पाणी व विडा.

अपथ्यः—थंड पाणी, दहीं, खीर, दूध, तेल, लाडू, साखर, थंड पदार्थ.

### कामलाः—( Jaundice )

पथ्यापथ्य पांडुरोग प्रकरणांत दिल्याप्रमाणें करावीत.

### कास खोकलाः—( Bronchitis )

पथ्य—वमन, जुन्या साठ्या साळीचा भात, जुन्या गव्हांची पोळी, उडीद, मूग, तुरी यांचे वरण, कुळीथ, शेळीचें दूध व तूप, तोंडलीं, वांगी, चाकवत, कोंवळे मुळे, लसूण, ऊनपाणी, यव, खारीक, मद्य, द्राक्षें, लाह्या, मेथी, पडवळ, अफू, करटोली, कारली, नवा गूळ, दोडकीं, तवकीर, तांदुळजा, बेदाणा, धणे, नागवेल, लिंबू, परवर, पुदिना, ब्राह्मी, महाळुंग, लवंग, पिठी साखर, गोडा सुरण, शेळीचें दहीं, हिंग, गाईचें लोणी, मांस, मद्य—गोमूत्र.

अपथ्य—बस्तिकर्म, नस्य, शिरावेध, व्यायाम, दंतकाष्ठ, ऊन, वारा, दाहकारक व रुक्ष पदार्थ, आंबट पदार्थ, मळ, मूत्र, ओकारी यांचे धारण, मासे, कंद, दुध्या भोंपळा, आकंठ भोजन, जड पदार्थ, मैथुन, स्निग्ध व मधूर

## आहारशास्त्र.....

पदार्थ, तेलकट पदार्थ, कवठ, दही, ताक, दिवसा निद्रा, दूध, मिष्टान्न, जाय-फळ, थंड पाणी-वर्ज्य.

### कुष्ठरोगः—( Diseases of the skin )

पथ्यः—रेच, वांती, जुन्या, साळीचा भात, मूग, मसुरा, तुरीचें वरण, तूप, गव्हांची पोळी, यव, हरण व ससा यांचें मांस, करटोली, कोबी, घोळ, चाकवत, दोडकें, घोंसाळी यांच्या भाज्या, वांग्याचें भरीत, तिळाचें तेल, ऊन पाणी, शेळीचें लोण्णी, तवकीर, लसूण, मोहऱ्या, काजू, ताक, एरंडेल, कबाबचिनी, खिरण्या, गोमूत्र, जोंधळ्याची भाकरी.

अपथ्यः—घाम काढणें, मैथून, वांतीच्या वेगाचें धारण, ऊंस, मेहनत, तीळ, उडीद, मासे, दही, दूध, गोडासुरण, मद्य, गूळ, कालें, वांगी यांची भाजी, आंबट, खारट, तिखट पदार्थ वर्ज्य.

### कृमिः—( Worms ) .

रेच, साळ्या साळीचा भात, मुगांच्या डाळीचें वरण, गव्हांची पोळी, पडवळ, चाकवत, कालें, केळफूल, दोडकी, परवर, मेथी, यांच्या भाज्या, लसूण, केळें, तिखट पदार्थ, तिळांचें, मोहरीचें तेल, दह्यांची निवळ, तांबूल, ऊन पाणी, मद्य, हिंग, क्षार, लिंबु, कुळिथांचें कढण, अफू, अमसूल, तांबडा कांदा, गाजर, जायफळ, ताक, घणे, मटक्या, खिरण्या, पुदीना, गोडा सुरण, गोमूत्र.

अपथ्यः—वेगधारण करणें, विरुद्धान्न, दिवसा निद्रा, लाडु वगैरे पदार्थ, तूप, दही, उडीद, खजूर, गूळ, फणस, पालेभाज्या, मांस, दूध, आंबट, गोड पदार्थ, थंडपाणी, बोरें, उंबर, ऊंस, नवा गूळ, गिळकी, मीठ, इत्यादि वर्ज्य.

### गलगंडः—( Goitre )

पथ्यः—जुन्या साळीचा भात, मुगांचे वरण, यव, करटोली यांच्या भाज्या, गव्हांची पोळी, रूक्ष व तिखट पदार्थ.

अपथ्यः—दूध, ऊंस, मासे, विरुद्धान्न, आंबट, जड, मधुर व कफकारक पदार्थ वर्ज्य.

### गुल्मः—( Tumours internal )

पथ्यः—रेच, स्नेहपान, बस्ति, बंधन, अभ्यंग, जुन्या साठ्या साळीचा भात, गव्हांची पोळी, जोंधळ्याची भाकरी, मूग, तांबड्या तुरीचें वरण, ऊनपाणी, कुळीथ, साखर, ससा व हरीण यांचें मांस, गाई व शेळी यांचें दूध, मधूर ताक, लसूण, कोंवळा मुळा, चाकवत, शेवगा, अगस्त्याच्या शेंगा, करटोली, घोळ, चुका, गोडा सुरण, हिंग, लिंबू, काजू, मनुका, खजूर, डाळिंब, महाळूंग, पौष्टीक व लघु अशीं अन्नै, अलबुखार, अमसूल, पिस्ते, पोकळा, शेळीचें लोणी, दोडकें, आंवळकांठी हिंग, गोमूत्र.

अपथ्यः—वातकारक पदार्थ, विरुद्धान्न, मासे, वाळलेल्या भाज्या, डाळी, जड पदार्थ, मलमूत्रांचा वेग धारण करणें, वांति, फार पाणी पिणें, थंड पाणी, वर्ज्य.

### गंडमाळाः—( Scrofulas Glands )

पथ्यः—वमन, जुन्या साठ्या साळीचा भात, भाकरी, मूग, पडवळ, करटोली यांची भाजी, जुनें तुपाचें पान, रुक्ष व तिखट पदार्थ.

अपथ्यः—दूध, ऊंस, अनुप प्राण्यांचें मांस, मिष्टान्न, आंबट, मधुर, जड व कफकारक पदार्थ वर्ज्य.

### ग्रंथिः—( Inflammations of Glands )

पथ्यापथ्य गलगंडा ( Scrofula ) प्रमाणें समजावें.

### अपस्मारः—( Epilepsy )

पथ्यः—रेच, वांती, जुन्या साठ्या साळीचा भात, मुगांचें वरण, गव्हांची पोळी, जुनें तूप, गाईचें दूध, शेवगा, पडवळ, डाळिंब, मनुका, आंवळ्यांचे पदार्थ, द्राक्षे, आंवळ्याचा मुरंबा, साळीच्या लाह्या, खान, भय दाखवणें, धीर देणें, तिळांचें तेल, अंजन, नस्य, धुमकावणें, बोध करणें, अगस्त्याच्या शेंगा, थंडपाणी.

अपथ्यः—चिंता, शोक, भय, क्रोध, अद्भूत पदार्थांचें दर्शन, मद्य, मांस, विरुद्धान्न, तिखट, उष्ण, जड, अतिस्त्रीगमन, आमांश, पालेभाज्या, तोंडलें, उडीद, तुरी, तहांन, निद्रा, क्षुधा, यांचे धारण हें वर्ज्य.

## आहारशास्त्र.....

### अर्बुदः—( Cancer )

पथ्यः—वांति, रेच, घाम काढणें, नस्य, धुम्रपान, शिका काढणें, डाग देणें, क्षाराचा उपयोग करणें, लेखन, लेप, जुन्या तुपाचें प्राशन, जुन्या तांबड्या साळी, मुगांचें वरण, पडवळ, तांदुळजा, पोकळा, करटोळी, गव्हांची पोळी, रुक्ष व तिखट पदार्थ, दीपनपाचक औषधें, गुगुळ, गाईचें तूप, तापवून थंड केलेलें पाणी.

अपथ्यः—दूध, उंसापासून होणारें सर्व पदार्थ, मिष्टान्न, आंबट, मधूर, जड व कफकारक पदार्थ वर्ज्य.

### अरोचकः—( Loss of Taste )

पथ्यः—रेचक, वमन, स्नान, अगस्त्याच्या शेंगा, करडइची भाजी, धुम्रपान, साळीचा भात, गव्हांची पोळी, मूग व तांबड्या तुरी यांचें वरण, ससा व हरिण यांचे मांस, तांबडा भोंपळा, कांकडी, कोंवळे मुळे, वांगी, शेवगा, पडवळ, सुरण, मेथी, कार्ली, गाजर, काळा घेवडा, घोळ, करटोळी, चाकवत, चुका, घोडशी, गाईचें दूध, ताक, दही, निंबू, उडीद, जोंधळे, पुदिना, सैंधव, मीठ, लोणी, हिंग, अमसूल, अलुबुखार, आले, आवळे, पिकलेलें कवठ, बोरें व रोग्याच्या इच्छेनुरूप पण अल्प देत जावें. दोडकी, पांढरा कांदा, गाईचें तूप, तवकीर, तांदुळजा, तोंडली, धणे, मटक्या, फुटाणे, वाटाणे, नागवेल, पुदिना, दुध्या भोंपळा, भांग, लवंग, लसूण, पोकळा, शिंगाडे, शेळीचें दही, लोणी इ.

अपथ्यः—तहान, टेंकर व क्षुधा यांचे वेग धारण करणें, अप्रिय अन्न, रक्त काढणें, क्रोध, लोभ, भय, शोक, दुर्गंध व विद्रूप पदार्थांचें सेवन, दुधाची खीर, केळें, तांबूल, कोहळा, थंड पाणी इ.

### अश्मरी ( मूतखडा )ः—( Renal calculus )

पथ्यः—इंद्रिय जुलाब, वमन, विरेचन, लंघन, घाम काढणें, ज्ञाज, अंगावर पाणी शिंपडणें, जुन्या साठ्या साळीचा भात, मुगांच्या डाळीचें वरण, कुळीथ, गव्हांची पोळी, जोंधळ्याची भाकरी, तांदुळजा, यव, कांकडी, तवकीर,

सावे, कोपु, तुरी, सैंधव, कोहोळा, तापवून निवालेलें पाणी, गाईचें दूध व तूप, पोकळा, गोड ताक, भेंड्या, दुध्या भोंपळा व गिलकी हें सेवन करावें.

अपथ्यः—मलमूत्र, शुक्र यांचा अवरोध, मलावबंधक जड पदार्थ, रुक्ष पदार्थ, वातुळ पदार्थ, तांबूल, ऊन किंवा शोक घेणें, उष्ण पदार्थ, मार्ग चालणें, जागरण व श्रम करणें. इ.

### अस्थिभंगः—( Fracture )

पथ्यः—जुन्या साठ्या साळीचा भात, मसुरा, मूग, तांबड्या तुरी यांचे वरण, तूप, तिळांचे तेल, पडवळ, कोंवळे मुळे, वांगीं, भेंड्या, तांदुळजा यांच्या भाज्या, मधूर पदार्थ, साखर, हरीण व ससा यांचें मांस, आंवळकाठी, थंड पाणी, करंज्या, शेवया, गव्हांची पोळी, मध, दूध, पौष्टिक पदार्थ.

अपथ्यः—आंबट, खारट, तिखट पदार्थ, मीठ, मैथुन, ऊन घेणें, व्यायाम करणें, रुक्ष पदार्थ, श्रम, मोठ्यानें बोलणें, स्त्रियांचें अवलोकन, दिवसा निद्रा, रात्री जागरण करणें, फिरणें, शोक, विरुद्धाशन, वाईट पाणी पिणें, विडा, पालेभाज्या, मासे.

### अंतर्गळ, वृषणवृद्धिः—( Hydrocele, vericocele )

पथ्यः—रेच, वांति, रक्त काढणें, जुन्या तांबड्या साळीचा भात, मूग व तुरी यांचें वरण, गव्हांची पोळी, तूप, शेवगा, पडवळ, लसूण, तांबूल, ऊन पाणी, ताक, एरंडेल, गाजर, मध.

अपथ्यः—दही, उडीद, मिष्टान्न, कदान्न, जड पदार्थ, मल व शुक्र यांचा अवरोध, पाठीवर बसून जाणें, व्यायाम, मैथून, अति खाणें, मार्ग चालणें, उपास करणें, जंगलांतील पशुपक्ष्यांचें मांस वर्ज्य.

### आनाहः—( Typhanities )

पथ्यः—रेच, अभ्यंग, घाम काढणें, जुन्या साठ्या तांदुळाचा भात, मुगाचें किंवा तुरीचें वरण, खिरण्या, कोंवळा मुळा, घोळुची भाजी, गव्हांची पोळी, कुळीथ, हिंग, तीळ, तांदुळजा, एरंडेल, ऊन किंवा तापवून निवालेलें पाणी, तूप.

अपथ्यः—मलमूत्राचा वेग धारण, वमन, जांभळें, कांकडी, बटाटे, रताळीं वगैरे कंद, जडान्न, पिठाचे पदार्थ, अळू, सर्व प्रकारच्या डाळी.

### आमवातः—( Gout )

रेचन, घाम, काढणें, लंघन, स्नेहपान, जुन्या साठ्या साळीचा भात, तुरीचें वरण, ताक कुळीथ, ससा, हरीण यांचें मांस, लसूण, वांगें, पडवळ, शेवगा, कौली, चुका, कोहळा, आमसूल, ऊन पाणी, मद्य, एरंडळ, गोमूत्र, तिखट पदार्थ व तूप.

अपथ्यः—दर्हीं, मासे, गूळ, म्हशीचें दूध, उडीद, वाइट पाणी, पूर्वेचा वारा, विरुद्धान्न, मलमूत्रांचा अवरोध, जाग्रण, जड व कफकारक पदार्थ, क्षार, मूग व थंड पाणी वर्ज्य.

### पानात्ययः—( मद ) (Alcoholism)

पथ्यः—निद्रा, लंघन, श्रम, १ वर्षांचें जुनें भात, यव, गहू, पडवळ, खजूर, आंवळे, जुनें तूप, चांदणें, उंची वस्त्रे घारण करणें, स्त्रीचें आलिंगन, गीत, वाद्य, पाण्ण, चंदन, व स्नान हे उपचार करणें.

अपथ्यः—अंजन, मदकारक पदार्थ, विडा, धूम्रपान, तसेंच उत्तेजक, पदार्थ वर्ज्य.

### मसूरिका-गोंवर कांजण्याः—(Small pox, Measels)

पथ्यः—साठकें जुनें भात, हरभरे, मूग, मसुरा, यव, संपूर्ण चोचीनें भक्षण करणाऱ्या पक्ष्यांचीं मांसें, ( कवडा, चिमणी इत्यादि. ) कारळें, केळें, शेवगा, पडवळ, द्राक्षें, डाळींब, मेधाजनक, पौष्टिक अन्न-पान, भात, तूप, गहू, संपूर्ण, व्रणनाशक क्रिया—राखेनें ( गोंवरीची ) संपूर्ण अंग बांधणें.

अपथ्यः—वायु, घाम, श्रम, जडान्न, क्रोध, तिखट, आंबट रस, मलमूत्र-वेगधारण.

### क्षुद्ररोगः—

पथ्यापथ्यः—संपूर्ण क्षुद्ररोगावर दोष दृश्य पाहून पथ्य योजणें; कारण क्षुद्र-रोगांत बरेच निरनिराळे बारीक सारीक रोग असतात; त्याचें पथ्य—अपथ्य साहजिक निरनिराळें होणार तेव्हां पथ्य—अपथ्य हें रोगानुसार ठरविणें क्रमप्राप्त आहे.

### मुखरोगः— ( Diseases of the mouth )

दंतरोगांवर पथ्यः—उष्ण अन्न, ऊन पाण्यानें चूळ भरणें व वातनाशक अन्न घ्यावें.

अपथ्यः—आंबट फळें, आंबट पदार्थ, थंड पाणी, रुक्ष अन्न, दांत घांसणें व कठीण पदार्थांचें सेवन वर्ज्य.

सर्व मुख रोगांवर पथ्यः—घाम काढणें, रेच, वांती, गुळण्या, कवलधारण, ( तोंडांत औषध धरणें ) रक्त मोक्ष, नस्य, धूम्रपान, जुन्या साळी, यव, मूग, कुळीथ, जांगल मांसाचा रस, कालें, पडवळ, कोंवळा मुळा, तिखट व कड्ड रस, गोड डाळिंब, तूप, जोंधळ्याची भाकर, जुन्या गव्हांची पोळी व साखर.

अपथ्यः—विडा, दंतकाष्ठ, स्नान, आंबट पदार्थ, मांस व अनुप प्राण्यांचें मांस, दही, दूध, गुळ, उडीद, रुक्षान्न, कठिणान्न, खाली तोंड करून निजणें, जड व पौष्टिक असें अन्न, दिवानिद्रा.

### मधूमेहः—( Diabetes )

पथ्यः—सर्व प्रकारचे व्हेजीटेबल्स व मांस रस, कोंव्यासहीत चपाती, चहा व कॉफी ( साखरेशिवाय ) सॅकरिन घातल्यास चालेल. सर्व प्रकारचे मासे व मांस, अंडी, लोणी, चीज, दूध, मलई, ताज्या पालेभाज्या, सॅलडस्, टर्बिन, मुळा, बीटसट, कांदा, ओलेवाटाणे. सर्व प्रकारचीं सुकीं फळें. बदाम, पिस्ते, द्राक्षें, लिंबू, मोसंबी, सफरचंद, कोंवळ्या नारळांतील पाणी, जवाचें पाणी.

वर्ज्यः—भात, साखर, बटाटे, केक्स, बेरें, अननस.

### मूर्च्छा रोगः—( Syncopy )

पथ्यः—धूप, अंजन, नस्य, रक्तमोक्ष, डाग, रेच, वांति, लंघन, क्रोध, भय, दुःखकारक विछाना, विचित्र व कर्णप्रिय अशा गोष्टी, शीतळ छाया, कड्ड रस, तांबळ्या साळी, मडक्यांतील तूप, मूग, वाटाणे यांचें यूष. गाईचें दूध, साखर, पडवळ, केळें, डाळिंब, नारळ, तांदुळजा, लघु अर्शा अन्न, वारंवार चंदनांचे उटणें. थंड वाळवंट, भयंकर पदार्थांचें दर्शन, धैर्य, खारीक, काळीं द्राक्षें, तापत्रून निवालेंलें ताजें पाणी, उंबर, थंड पाणी व खडिसाखर.

अपथ्यः—तांबूल, पालेभाज्या, ऊन घेणें, विरुद्ध भक्षण, विरुद्ध प्राशन, मैथून, घाम काढणें, तिखट पदार्थ, मळमूत्रांचा अवरोध, ताक.

### मूत्रकृच्छ्रः—(Incontinence of urine )

पथ्यः—जुन्या तांबळ्या साळी, गाईचें व म्हशीचें ताक, अनूप मांस, गाईचें



## आहारशास्त्र.....

दूध, दही, पडवळ, कांकडी, खजुर, नारळ, तांदुळजा, बारीक वेलची, शीतल अशीं अन्नं व पांनं, थंड वाळवंट, कालें, अरारूट, साठयाचा भात, काळा ऊंस, तापवून थंड केलेलें पाणी, कोंवळा मुळा, पांढरे राताळें, कोहोळा, हरिक, जांगल मांस, नदीचें पाणी, जोंधळ्याची भाकरी, जुन्या गव्हांची पोळी, तूप, साखर, मुगाचें वरण, रेच.

अपथ्यः—मद्य, श्रम, मैथुन, हत्ती, घोडा यांवर बसणें, विषप्राशन, विरुद्धाशन, तांबूल, मस्त्य, मीठ, आलें, तेलांत तळलेले पदार्थ, हिंग, मूत्र वेगाचें धारण, वेळूचे कोंब, अति तीक्ष्ण व उष्ण पदार्थ, विदाही, रुक्ष व आंबट पदार्थ, साव्याचा भात, हरकाचा भात, तीळ, उन्हांत फिरणें व गुळाचे पदार्थ.

### मूत्राघातः—( Suspension of urine )

पथ्यः—घाम काढणें, रेचक, शोक, खाज, जुन्या तांबड्या साळी, निर्जल देशांतील मांस, मद्य, ताक, दूध, दही, उडदांचा मंथ, जुना कोहोळा, पडवळ, खजूर, नारळ, ताडफळ, जुन्या गव्हांची पोळी, जोंधळ्याची भाकरी, मुगाचें व तुरीचें वरण, तांदुळजा, पोकळा, पडवळ, आमसूल, आंबळकाठी यांच्या चटण्या.

अपथ्यः—विरुद्धान्न, उद्योग, मार्ग चालणें, रुक्ष, विदाही, विष्टभक पदार्थ, मैथुन, मूत्रादिकांचा अवरोध, वमन वर्ज्य.

### मूळव्याधः—( Piles )

रक्तार्शावर पथ्यः—साठ्या साळीचा भात, उडदांच्या सोलीव डाळीचें वरण, तूप, ताक, शेळीचें लोणी, गाईचें दूध.

मूळव्याधीवर पथ्यः—विरेचन, रक्त काढणें, अग्नि व वस्त्र यांचा उपचार, जुन्या साळीचा भात, कुळीथ, पडवळ, लसूण, गोडा सुरण, चाकवत, कवठ, लोणी, आंबळे, तूप, दूध, आमसूल, अलबुखार, करडईची भाजी, कांदा, काजू, गाजर, ताक, म्हशीचें व शेळीचें तूप, गाईचें दही-दूध, चणे, उडीद, जोंधळ्याची भाकर, कोंवळा मुळा, मेथेची भाजी, पांढरी वांगी, शेरणी, साखर, घोळ, शेषू, तोंडले, धणें, तापवून निवालेलें पाणी, गोमूत्र, तुरीचें व मुगाचें वरण, तांदुळजा, पोकळा, मुळ्याच्या तेंगा, अळवाची भाजी, घोंसाळी, पडवळ.

अपथ्यः—मासे, दही, पीठ, उडीद, पावटे, पांढरा भोंपळा, पिकलेला आंबा, जड पदार्थ, अति जलपान, वमन, पूर्वेचा वारा, मलमूत्रांचा अवरोध, स्त्रीसंग, पृष्ठयान, उकिडवें बसणें, तेल, वांगें, जागरण, दिवानिद्रा, गोंवारी, पुरणाची पोळी, गूळ, बाजरी वर्ज.

### मेदोरोगः — ( Obesity )

पथ्यः—चिता, श्रम, जागरण, स्त्रीसंग, लंघन, सूर्य ताप, हत्ती व घोड्यावर बसणें, फिरणें, अतृप्तिकर पदार्थ, हारिक, सावे, वऱ्या, जव, कुळीथ, हरभरा, मसुरा, मूग, तुरी, लाह्या, तिखट, कडू व तुरट रस, म्हशीचें ताक, मद्य, भाजलेलें वांगें, संपूर्ण क्षार, पालेभाज्या, ओंवा, गरम पाणी, पिठीसाखर, गोडा सुरण, मध व तापवून थंड केलेलें पाणी.

अपथ्यः—स्नान, साळी, सुरण, गहूं, दूध, उंसाचे रसाचे पदार्थ, उडीद, मासे, दिवसा झोंप घेणें, सुगंधी पदार्थ, मधुर अन्न, वमन, आळूवड्या, दुधाची व गव्हांची खीर, गूळ, तूप, लोणी, वातुळ, कंद व बटाटे, नवा गूळ, म्हशीचें लोणी घाम वमन.

### रक्तपित्तः — ( Haemoptysis )

पथ्यः—साठ्या साळी, सावे, वऱ्या, यव, मूग, जुने गहूं, चणे, तुरी, ससा, हरीण, पारवा, मेंढ्यांचे मांस, तुरट पदार्थ, गाईचें व शेळीचें तूप, म्हशीचें दूध, चारोळ्या, केळें, तांदुळजा, पडवळ, ताडफळ, डाळींब, खजूर, आंवळे, नारळ, शिंगाडे, कवठ, दुध्याभोंपळा, लाह्या, द्राक्षें, साखर, मध, ऊंस, थंडपाणी, झऱ्याचें पाणी, पाण्यांत बुड्या मारणें, शतधौतघृतांचें अभ्यंग, उटणें, थंड वारा, चंदन, चांदणें, रेशमांचें वस्त्र, परवर, तळ्याचें पाणी, ताजें तापवून निवालेलें पाणी, फणस, बेदाणा, बेरें, भोपळा, मटक्या, नाचण्या, नारळ, साखरलिंबू, मेथीची भाजी, अळू, दुधाची खीर, नारळाची खीर, चण्याच्या पाटवड्या, खडिसाखर, अंजीर, कालें, पांढरा कांदा, कोबी, खिरण्या, चाफवात, तूप, तोंडली, म्हशीचें दही, द्राक्षें, चाकवत, घोळ, शेपू, दोडकें, राळे, मध, करवंद, कोहाळा, म्हशीचें तूप, तालिमखाना, काबाबचिनी, पित्ते, तांबडा भोंपळा, सफेत मुसळी, पिठीसाखर, सालंमिश्री, गाईचें व शेळीचें दूध व गाईचें लोणी.

## आहारशास्त्र.....

अपथ्यः—व्यायाम, मार्ग चालणें, सूर्यताप, उग्रकर्म, मळमूत्रांचा अवरोध, चपलता, हत्तीवर व घोड्यांवर बसणें, घाम काढणें, धूम्रपान, भैथून, क्रोध, तीळ, मोहऱ्या, दही, दूध, विहीरीचें पाणी, तांबूल, सांचलेलें पाणी, मद्य, लसूण, शिबी, धान्य, विद्वाशन, तिखट, आंबट, मीठ, दाहक पदार्थ, उडदांचे, मुगाचे पापड, तांबडा कांदा, लसूण, गाजर, नवा गूळ, तिळाचें तेल, करडूचें तेल, कुळीथ, फुटाणें, पावटे, वाल, चवळ्या, मासे, उडीद.

### तृष्णारोगः—( Thirst )

पथ्यः—रेचन, वमन, निद्रा, स्नान, तोंडांत गोळी धरणें, हरीक, जुन्या साळी व लाह्या ह्यांच्या विलेपी, निर्जल देशांतील पशूचें मांस, साखर, मध व मधूर दही एकत्र करून गाळलेलें पाणी. मूग, मसुरा, चणे, केळफूल, ताक, द्राक्षें, वाल, कवठ, बोरें, डाळिंब, आंवळे, कांकडी, वाहतें पाणी, लिंबू, करवंद, महाळुंग, गाईचें दूध, वाळ्याचें पाणी, थंडपाणी, दूध, पन्हें, तळ्याचें पाणी, अंगाला शीत चंदनाची उटी लावणें, बेदाणा, भोंपळा, पांढरें राताळें, रामफळ, लोणी, पिठीसाखर, यव, तांबड्या साळी, मोहाचा नारळ, साखरलिंबू, सरोवराचें पाणी, तापवून थंड केलेलें पाणी, अगस्त्याच्या शेंगा, अमसूल, पाडाचा अंबा, (रसाळ) अंबा, आंब्याची पोळी, जुन्या तांदुळांची कण्हेरी, यवागू, टर कांकडी, पांढरा कांदा, कालें, केळें, सोनकेळें, चुका, आरारूट, कवाबचिनी, तांबडा भोंपळा, लवंगा, कार्ळी द्राक्षें व दिवसा निद्रा हीं पथ्ये जाणार्वीत.

अपथ्यः—पक्कें उंबर, अंगास तेल लावणें, अंजन, घाम काढणें, धूम्रपान व्यायाम, नस्य, कोहोळा, जडान्न, आंबट, खारट, तुरट, तिखट पदार्थ, खराब पाणी, तांबूल, सावे व उन्हांत फिरणें.

### दाहः—( Burning Sensation )

पथ्यः—साठया साळी, मूग, मसुरा, चणे, यव, निर्जल देशांतील मांस, रस, लाह्यांचा मंड, लोणी, कांकडी, केळें, फणस, डाळिंब, पडवळ, दूध, आंवळ-काठी, तोंडलें, खजूर, धणे, वडिशेप, कोंवळें ताडफळ, चारोळ्या, शिंगाडे, वाळ्याचें पाणी, थंड भुयार, अभ्यंग, स्नान, थंड बगीचा, सर्व पित्तनाशक पदार्थ, पांढरे राताळें, रामफळ, अक्रोड, इरसाल आंबा, हारकाचा भात, पांढरा

व काळा ऊंस, अंजीर, टरकांकडी, कालें, टरबूज, खारीक, अरारूट, तांदुळजा, तूप, मोहाचा नारळ, थंडपाणी, उंबर, तालीमखाना, मनुका, तांबड्या साळी, नारळ, भूइकोहोळा, पिठीसाखर.

अपथ्यः—विरुद्धान्न, क्रोध, मलमूत्राचा अवरोध, स्त्रीगमन, पित्तकारक पदार्थ, व्यायाम, श्रम, ऊन घेणें, ताक, विडा, मद्य, हिंग, कडू, तीक्ष्ण, उष्ण, पदार्थ, तांदुळाच्या पिठाचें पदार्थ, बासुंदी, पेढे, मोड आलेलें धान्य, गाजर, तांबूल, कुळीथ, नारळाचें दूध, सैंधव, म्हशीचें लोणी इ.

**नारूः—**( Guinea worms )

पथ्यापथ्य कृमिरोगांत दिल्याप्रमाणें.

**नासारोगः—**( Diseases of the nose )

पथ्यः—स्नेह, स्वेद, मस्तकाला अभ्यंग, जुने यव, साळी, जुन्या गव्हांची पोळी, तुरीचें वरण, कुळीथ व मूग यांचे यूप, मांसरस, वांगी, पडवळ, शेवगा, करटोली, कोंवळे मुळे, लसूण, दही, तापलेलें पाणी, मद्य, तिखट, आंबट, खारट, स्निग्ध, उष्ण व लघु असें भोजन, अगस्त्याचीं फुलें, जायफळ, तांबूल, नागवेल.

अपथ्यः—क्रोध, मलमूत्र यांचा अवरोध, शोक, द्रवपदार्थ, धुमिशय्या स्नान, थंडपाणी व थंड पदार्थ वर्ज्य.

**नेत्ररोगः—**( Diseases of eye )

पथ्यः—जुन्या साळीचे तांदुळ, जुने गहू, सैंधव, गाईचें दूध, तूप, साखर मध, लोणी, आवळकाठी, मुगांचे पापड, वरण, करडईची भाजी, घोळुची भाजी, जवस, टरबूज, लोणकटें तूप, द्राक्षें, चाकवत, कुळीथ, लिंबू, ऊन पाणी, कोंवळा मुळा, अगस्त्याचीं फुलें, ( रातांधळ्यावर ) गाईचें तूप, शेळीचें तूप, मनुका, तांबड्या साळी, शेळीचें दही व लोणी, सैंधव, लंघन, जव, लसूण, कालें, कटोली, पडवळ, धणे, तांदुळजा व हलके पदार्थ.

अपथ्यः—मोड आलेलें धान्य, गाजर, तांबूल, तिळाचें-करडईचें तेल, पावटे, स्त्रीसंग, पालेभाज्या, केळें, गोंवारी, तांबडा भोंपळा, कुळीथ, मोहऱ्या, ऊंस, जागरण, मासे, दही, मद्य, खारट, आंबट, तिखट, वांगी, केळें, वाल,

## आहारशास्त्र.....

बाजरी, गूळ, क्रोध, शोक, रडणें, खान, ऊन धेणें, फार बडबड करणें, टरबूज व ग्राम्य पशूंचें मांस.

### पांडुरोगः—( Anaemia )

पथ्यः—ओंकारी, रेचक, जुने गहू, यव, मूग, तुरी, मसुरा यांचें यूप, अरण्यांतील प्राण्यांचे मांस, रस, पडवळ, पिकलेलीं केळीं, काळा ऊंस, तांदुळाचा, कोंवळीं वांगीं, कांदा, लसूण, पिकलेला आंबा, तोंडलीं, आवळे, म्हशीचें ताक, तूप, तेल, लोणी, हळद, केशर, तुरट पदार्थ, अगस्त्याच्या शेंगा, कार्लीं, जुना गूळ, अरारुट, लोणकटें तूप, गाईचें दूध, शेळीचें लोणी, तापवून थंड केलेलें पाणी, सावे, चाकवत, ब्राम्हीं, मनुका, गोमूत्र.

अपथ्यः—रक्तस्त्राव, धूम्रपान, वांति, मळमूत्राचा अवरोध, घाम, मैथून, शेंगा व पाला यांच्या भाज्या, हिंग, उडीद, वाइट पाणी, तांबूल, मद्य, अम्लवर्ग, विरुद्धान्न, भोजनांवर पुनः जेवणें, जड व दाहक अन्न वर्ज्य.

### पित्तरोगः—( Diseases due to biles )

पथ्यः—रेच, जुन्या साळीचा भात, गाईचें दूध, तूप, साखर, मुगाचें वरण, जुन्या गव्हांची पोळी, जोंधळ्याची भाकर, म्हशीचें आदमुरें दही, तापवून निवालेलें पाणी किंवा थंडगार पाणी, आमसुलें, पिकलेलें कवठ, आवळकांठीची चटणी, श्रीखंड, सर्व मधूर पदार्थ, चांदणें, निद्रा व दाह रोगावरील सर्व पथ्य करावें.

अपथ्यः—विडा, हिंग, तेलकट, तिखट, आंबट पदार्थ, गूळ व दाह रोगावरील अपथ्ये वर्ज करावति.

### प्रमेहः—( Poly urea )

पथ्यः—लंघन, वमन, विरेचन, अंगास उटणें लावावें, हारिक खावे, जुन्या तांबड्या साळीचा भात, मूग, जुने गहू, कुळीथ, तुरी व चणे यांचें यूप, मटक्या, तीळ, लाह्या, जुने मद्य, मध, तांदुळाच्या चौदा पट पाणी घालून पेज काढलेला भात, गोड ताक, ससा, हरीण, तिक्तीर, यांचें मांस, शेवगा, पडवळ, करटोळी, घोळ, कांकडी, उंबरांची फळें, पिकलेलीं केळीं, कवठ,

जांभूळ, खजूर, पेंडशींची फळे, कलिंगड, जड व तुरट पदार्थ, अफू, आंवळे, कालें, कोबी, जुना गूळ, अरारुट, म्हशीचें ताक, तिळांचें तेल, तापवून निवालिल्लें पाणी, पांढरें राताळें, शिंगाडे, सेंधव, अल्लुखार, कोहोळा, जायफळ, सालंमिश्री, शेळीचें लोणी, लसूण,, हत्ती, घोडा, यांवर बसणें, फार फिरणें, ऊन घेणें, व्यायाम करणें.

अपथ्यः—मूत्रवेगधारण, धूम्रपान, घाम काढणें, रक्त काढणें, दिवा निद्रा, नवें अन्न, दहीं, पावटे, विषान्न, भैथुन, मद्य, तेल, म्हशीचें दूध, तूप, गूळ, पांढरा भोंपळा, ऊंस, खराब पाणी, गोड, खारट, आंबट व पौष्टिक पदार्थ, मांस, जागरण व नवें पाणी.

**भगंदरः—( Fistula )**

पथ्यः—लवंग, जुन्या साळीचा भात, जुने मूग, जंगलांतील प्राण्यांचें मांस, पडवळ, शेवगा, कोंवळे मुळे, तिळाचें व शिरसेल, तेल, मेथी, कारली, कड्ड पदार्थ, तूप, दूध, मध, ऊन पाणी, ताक, जुन्या गव्हांची पोळी, तुरीचें वरण, थंड पाणी.

अपथ्यः—व्यायाम, मैथून, क्रुद्ध वाहनांवर बसणें, जडान्न, पोपया हे पदार्थ व्रण बरा झाल्यानंतर १ वर्षपर्यंत सोडावेत.

**मस्तकशूलः—( Headaches )**

पथ्यः—घाम काढणें, नस्य, धूम्रपान, रेचक, लंघन, रक्तस्त्राव, जुने गाड्चें तूप, जुन्या साळ्या साळी, दूध, जंगलांतील मांस, पडवळ, शेवगा, द्राक्षें, चाकवत, कालें, आंबा, आंवळे, डाळींब, तिळाचें तेल, मूग, बदाम, शिरा, गव्हांची पोळी, मधुर पदार्थ व साखर.

✓ अपथ्यः—शिका, जांभई, मूत्र, रुदन, निद्रा, मळाच्या वेगाचें धारणारोधन, अंजन, म्हशीचें दूध, वाईट पाणी, विरुद्धान्न, खराब पाण्याने स्नान करणें, दिवसा निद्रा, एकसारखी नजर लावून काम करणें इ. वर्ज्य.

**शूलरोगः—( Colics )**

पथ्यः—वांति, घाम, लंघन, गुदवतीं, निद्रा, रेच, जुन्या साळ्या साळी, तापलेलें दूध, जांगल, प्राण्यांचें मांस, पडवळ, शेवगा, क्षार, चाककत, मीठ, हिंग,

## आहारशास्त्र.....

लसूण, लिंबू, हलकें अन्न, अगस्त्याच्या शेंगा, करटोली, गाजर, चुका, तूप, गाईचें दूध, गरम पाणी, कोंवळा मुळा, गाईचें लोणी, शेरडी, गोडा सुरण, सैंधव, गूळ, शेषू, खारलेल्या मेथ्या, ताक, एरंडेल, महाळुंग, पोकळा, शेळीचें लोणी, गोमूत्र.

अपथ्यः—जागरण, विषमाशन, रुक्ष, कडू, तिखट, शीतळ, गुरु पदार्थांचें सेवन, उद्योग, मैथून, द्विदल धान्यें, तिखट पदार्थ, वेगांचा रोध, शोक, क्रोध, दही, दिवानिद्रा व थंडपाणी.

### दमाः—( Asthma )

पथ्यः—विरेचन, स्वेदन, तिक्त, धूम्रपान, वांती, दिवसा निद्रा, जुन्या साठ्या साळी, कुळीथ, जुने गहू, यव, दोडकी, जांगल प्राण्यांचे मांस, दूध, वांगी, लसूण, तोंडली, लिंबू, तांदुळजा, चारोळी, द्राक्षें, बारीक एलची, ऊन पाणी, कफनाशक अन्न पान, इरसाल आंबा, रोडगे, कवठ, खजूर, नवागूळ, अरारूट, कार्ळी द्राक्षें, गाईचें दूध, धणे, उडीद, तांबड्या साळी, बेदाणा, कोंवळा मुळा, लोणी, पिठीसारखर, गोडा सुरण, हिंग, अफू, करटोली, कार्ळी, शेळीचें दूध, जायफळ, महाळुंग, लवंगा, शेळीचें दही, गोमूत्र.

अपथ्यः—रक्त काढणें, पूर्वेचा वायु, खराब पाणी, मासे, कंद, मोहऱ्या, रुक्ष व जडान्न, जोंधळ्याच्या कण्या, तांबूल, व्यायाम, थंडपाणी.

### श्लेष्मिपदः—( Elephantiasis )

पथ्यः—जुन्या साठ्या साळी, सातु, कुळीथ, लसूण, पडवळ, शेवगा, कार्लें, तिखट व कडू रस, एरंडेल, गोमूत्र, जोंधळ्याची भाकर, मूग व तुरीचें वरण.

अपथ्यः—पिठाचें अन्न, दुधाचे पदार्थ, जलांतील प्राणी, गोड व आंबट पदार्थ, फिरणें, गुरु व पातळ पदार्थ, गूळ व चिकट पदार्थ.

### शोथरोगः—( Oedoema )

पथ्यः—तीक्ष्ण रेच, तीक्ष्ण वमन, लंघन, रक्त काढणें, घाम, जुन्या साठ्या साळी, यव, कुळीथ, मूग, मोर, तिक्तीर व कोंबडा यांचें मांस, जुने तूप, ताक, मद्य, आंबळे, पावटे, करटोली, लसूण, दोडकी, कोंवळे मुळे, गाजर, पडवळ, क्षार, पांढरा-तांबडा कांदा, घोळ, तोंडली, द्राक्षें, ऊन पाणी, मेंढीचें लोणी,

शिंगाडे, एरंडेल, मनुका, खिरण्या, मोसंबी, महाळंग, शेवगा, कडू व तिखट रस, गोमूत्र.

अपथ्यः—ग्राम्य जनावरांचें मांस, जंगलांतील जनावरांचें मांस, मीठ, नवें अन्न, गुळाचे, पिठाचे पदार्थ, दही, तीळ, तांदळाची खिचडी, झन्याचें पाणी, मद्य, आंबट, प्रकृतीस न सोसणारें अन्न, रात्री झोंप घेणें, मैथून, म्हशीचें ताक, पालेभाज्या व दाह करणारे पदार्थ.

### संग्रहणीः—( Dysentery )

पथ्यः—निद्रा, ओकारी, जुन्या साळ्या साळी, लाह्यांचा मंड व मसुरा, तुरी, मूग, लोणी, गाईचें व शेळीचें दूध, मेंढीचें दूध, लोणी, दही, तिळाचें तेल, मध, कमलकंद, फणस, खट्टें व गोड डाळींब, द्राक्षें, केळफूल, जुनें केळें, शिंगाडे, कवठ, ताक, जायफळ, जांभूळ, धणे, अफू, पांढरा भोंपळा, ससा, हरीण, तिचीर पक्षी यांचें मांस, बारीक जातीचे मासे, तुरट पदार्थ, अमसूल, काजू, गाजर, म्हशीचें दूध, तूप, ऊन पाणी, पुदिना, शेळणी.

अपथ्यः—रक्तस्त्राव, जागरण, उदकपान, स्नान, स्त्रीसंग, मळमूत्रांचा अवरोध, नस्य, अंजन, घाम, धूम्रपान, विरुद्धान्न, श्रम, गहू, पावटे, वाटाणे, उडीद, यव, चवळ्या चाकवत, कोहोळा, शेवगा, तांबूल, कंद, ऊंस, बेरें, आंबा, कांकडी, सुपारी, दूध, गूळ, दह्यांची निवळी, पालेभाज्या, कस्तुरी, क्षार, सारक पदार्थ, आंबट, मीठ, गाजर, थंडपाणी, द्राक्षें,

### स्वरभेदः—( Laryngitis )

पथ्यः—घाम काढणें, धूम्रपान, रेचक, नस्य, जुन्या साळीचा भात, रान-कोंबडा, मोर यांच्या मांसाचे रस, मध, गोखरूं, कावळी, कोंवळे मुळे, द्राक्षें, हारीतकी, महाळंग, लसूण, मीठ, विडा, मिरी, तूप, बेदाणा, गाईचें तूप, नाग-वेळ, जुन्या गव्हांची पोळी.

अपथ्यः—आंबा, कवठ, बकुळ, जांभूळ, चारोळ्या, तुरट पदार्थ, वांति, झोंप, बडबड, विरुद्धान्न इत्यादि.

### उरोग्रह हृद्रोगः—( Paraplegia & Heart disease )

पथ्यः—घाम, रेच, वांति, लंघन, जुनें तांबडें भात, अरण्यांतील पशुप-



## आहारशास्त्र.....

श्यांचे मांस, मूग, कुळीथ यांचें यूष व रस, पडवळ, केळें, जुना कोहोळा, आंबा, डाळिव, बाहवा, एरंडेल, सेंधव, शेळी व मेंढी यांचे ताक, जुना गूळ, लसूण, हरितकी, मिरी, कस्तुरी, तांबूल, अक्रोड, करटोली, कांदा, गाईचें दूध, हिंग. साळी, जव, कालें, आमसूल, चुका, जायफळ, एरंडेल, बेदाणा, कवाबचिनी, पावसांचे पाणी, जुन्या गव्हांची पोळी, तुरीचें वरण, गाईचें तूप.

अपथ्यः—तृषा, वांति, मळ, मूत्र, यांच्या वेगांचें धारण, स्वेद, खोकला, ढेंकरा, श्वास, श्रम, मेंढीचें दूध, बिधडलेलें पाणी, तुरट व खारट पदार्थ जेष्ठमध, दंतकाष्ठ, रक्तमोक्ष, तेलकट, ताक, जडान्न, मार्ग चालणें किंवा फार भाषण करणें.

### राजयक्ष्माः—( T. B. of the lungs )

पथ्यः—सुखानें होईल असें मृदु रेच, जुने गहू, मूग, बकरीचें मांस, लोणी, दूध, तूप, जंगलांतील मांसाचा रस, मधुर रस, केळीं, फणस, आंबे, आंबळे, खजूर, चारोळ्या, नारळ, शेवगा, बकूळ, ताडफळ, द्राक्षें, गाई, म्हशी यांचें तूप, मेंढ्यांच्या मुतानें मिजलेल्या मातीचा अंगांस लेप, खडिसाखर, मध, कापूर, चंदन, सुगंधी तेलानें अभ्यंग, मृदु, व शीत असा वारा, स्त्रियांचें दर्शन, होम, दान, देव ब्राह्मणांची पूजा, उत्तम अनुपानें, अक्रोड, गव्हांचे धीवर, पुरणाची पोळी, भात, कांदा, तवकीर, अफू, कवठ, शेळीचें तूप, ऊनपाणी, कोंवळा मुळा, पिठीसाखर, सालंमिश्री, लिंबू, लवंगा, शेळीचें दूध, दहीं, लसूण, गाईचें दूध, लोणी, शेळीचें लोणी, चांदण्यांत बसणें.

अपथ्यः—विरेचन, मळमूत्रांदिकांचे वेगधारण, श्रम, स्वेदन, अंजन, साहसकर्म, रक्षान्न, विडा, कर्लिगड, चिमणापक्षी यांचे मांस, लसूण, हिंग, आंबट, तुरट, तिखट, कडू हे रस, पालेभाज्या, क्षार, तोंडलीं, दाहकारक पदार्थ, जागरण इ.

### वातरक्त-रक्तपिती-महारोगः—( leprosy )

पथ्यः—रेचक, साठ्या साळी, तांबड्या साळी, जुने गहू, हरभरे, मूग, तुरी, मटक्या, शेळी, मेंढी, म्हैस व गाय यांचें दूध, चाकवत, कालें, तांडुळजा, पडवळ, आंबळे, सुरण, शेवगा, साखर, द्राक्षें लोणी, ताजें तूप, तिचीर

कोंबडा, कपोत यांचे मांस, कडू पदार्थ, अक्रोड, मेथीची भाजी, मसुरा, उंबर, कोहोळा, तालिमखाना, एरंडेल, मनुका, थंडपाणी, कबाबचिनी, खिरण्या, ब्राह्मी.

अपथ्यः—दिवसा झोंप, शेकाजवळ बसणें, श्रम करणें, ऊन्ह घेणें, मैथून, उडीद, कुळीथ, वाल, वाटाणे, क्षार, पक्ष्यांचे मांस, निर्जल देशांतील मांस, विरुद्ध भोजन, दहीं, ऊंस, मुळा, मद्य, विडा, तिखट, उष्ण. जड, चिकट, मीठ व पिठाचे पदार्थ, नवा गुळ, गोडा सुरण, घाम काढणें, मार्ग चालणें, बहुत भाषण करणें वर्ज्य.

**वातरोगः—**( Disease of the Nervous System )

पथ्यः—अभ्यंग, मर्दन, घाम काढणें, डाग, पेंड, भूमीवर शयन, ताकाची निवळ, तूप, तेल, गोड, आंबट, खारट पदार्थ, जुने गहू, उडीद, जुन्या साठ्या साळी, कुळीथ, पशुपक्ष्यादिकांचें मांस, पडवळ, शेवगा, रताळी, लसूण, डाळिंब, आंबा, वाहतें पाणी, बोरें, द्राक्षें, नारिंग, खडिसाखर, चिंच, स्निग्ध व उष्ण भोजन, रेच, गुदवर्ती, इरसाल आंबा, आंब्याची पोळी, केळफूल, जुना गूळ, ऊन पाणी, आक्रोड, अहाळीव, कवठ, करवंद, जायफळ, गोड ताक, एरंडेल, बेदाणा, तांबड्या साळी, तीळ, कबाबचिनी, गोडंबी, भुईकोहळा, कोंवळा मुळा, मेथीची भाजी, पिठी साखर, सुरण ( गोडा ), हिंग, शेळीचें दहीं, गाईचें लोणी, करटोली, गोमूत्र, विडा.

अपथ्यः—चिंता, जाग्रण, मलमूत्रांचा अवरोध, वांति, श्रम, उपोषण, हरभरे, वाटाणे, वन्या, सावे, नाचणा, राळे, तळ्याचें व नदीचें पाणी, तुरट, तिखट, कडू, हे रस, मैथून, हत्ती, घोड्यावर बसणें, फार फिरणें, बाजेवर निजणें, ताडफळ, चवळ्या, जांभूळ, सुपारी, आंबा, हिरवे मूग, थंड पाणी, क्षार, कालें, तिखट व कडू हे रस वर्ज्य.

**वांतिरोगः—**( Vomiting )

पथ्यः—रेचन, वमन, लंघन, स्नान, जुन्या साठ्या साळी, मूग, वाटाणे, जुने गहू, जव, मद्य, ससा, तित्तिर, सावे, जंगलांतील पशू-पक्षी यांचें मांस, नारळ, लिंबू आंवळे, बोरें, द्राक्षें, कवठ, डाळिंब, महाळुंग, जायपत्री, खडिसाखर,

## आहारशास्त्र.....

चंदन, चांदणें, उत्तमसुवास, हारकाचा भात, साठीच्या लाह्या, पिकलेलें कवठ, कांकडी, पांदरा कांदा, चुका, काळीं द्राक्षें, धणे, मटक्या, गाईचें तूप, तापवून निवालेलें पाणी, ताजें थंड पाणी, मेथीची पाजी, गोडा सुरण, शेंपू, चाकवत, तुरी, मायफळ, मनुका, कवाचिनी, भुइकोहळा, लवंग, पिठीसाखर, गोमूत्र, गोड आंबे, उडीद, जायफळ, वाळ्याचें पाणी.

अपथ्यः—घाम काढणें, रक्तसाव, पातळ अन्न, आकाशाकडे पहाणें, भीति, ऊन, अप्रिय व अरुचिकारक अन्न, दुध्याभोपळा, तोंडली, दोडकी, व्यायाम, विरुद्धान्न, मेंढीचें लोणी, ऊन पाणी, लसूण व स्नेहपान वर्ज्य.

### विद्रधी—( Abscesses )

पथ्यः—अपक्व विद्रधीवर रेचन, लेपन, घाम काढणें, जळवा किंवा तुंबडीनें रक्त काढणें, जुनेसावे, जुन्या साळी, पावटे, मध, कुळीथ, लसूण, तांबूल, व सूजेवर जीं अपथ्ये करावयास सांगितलीं आहेत, तीं करावीत. पक्कविद्रधीवर शस्त्रकर्म, जुन्या व तांबड्या साळी, तूप, तेल, मूग, निर्जल देशांतील मांस रस, ऊंस, केळें, तापवून निवालेलें पाणी व त्रण रोगांवरील पथ्य पाळावें.

### विसर्प—( Erysipelas )

पथ्यः—वांती, जुने यव, जुने गहूं, साठया साळीचा भात, मूग, मसुरा, चणे, तुरी, जंगलांतील प्राण्यांचे मांस रस, लोणी, तूप, द्राक्षें, कालें, डाळिंब, पडवळ, आंवळकाठी, पिकलेलें कवठ, व तापवून निवालेलें पाणी—या व्यतिरिक्त पदार्थ वर्ज्य.

### विस्फोट रोग —( Pimples )

पथ्यः—वमन, बंधन, क्षुधा लागल्यास भात, यवान्न, मूग, तुरी मसुरा यांचे कढणांत सुंठ घालून देणें. तांदुळजा, करटोली, पडवळ, वाटाणे व कडू असे यूप, बाकी सर्व वर्ज्य.

### त्रण —( Ulcers )

पथ्यः—जुन्या साठया साळी, जव, जुने गहूं, तांबड्या साळी, व मसुरा, तुरी, मूग, खडीसाखर, लाह्यांचा मंड, जंगलांतील मूग पक्षी यांचें मांस, तूप, तेल, पडवळ, कालीं, करटोलीं, तांदुळजा, आमसूल, मूग, पांदरा ऊंस,

खिरण्या, घोळ, जव, तवकीर, तीळ, तूप, जोंधळे, ऊनपाणी, सैंधव, काजू, हारीक, कोंवळा मुळा, वाकी वर्ज्य.

### शीतपित्त-उदर्द-कांठ—( Urticaria )

पथ्यः—साळीचें भात, मूग, कुळीथ, कोरतें, मायाळ वेताचे अंकुर, ताप-विलेलें पाणी, कफपित्तहारक पदार्थ.

अपथ्यः—स्नान, ऊन, आंबट पदार्थ, जडान्न व वेग धारण.

### शुक्रदोष—( Spermatorrhoea )

पथ्यः—वांति, रेचक, लिंगामध्ये शिरेचा वेध, जळवा लावणें, यव, साळी हीं धान्यें, अरण्यसंबंधीं मांस, मुगाचें वरण, तूप, शेवगा, पडवळ, कोंवळा मुळा, तुरट, कड्ड, गोड हे रस, विहीरीचें पाणी—

अपथ्यः—दिवसां शौंपणें, मूत्र-मल वेग धारण, मैथुन, गूळ, व्यायाम, ताक ( आंबट ) आंबट रस वर्ज्य.

### स्त्रीरोग-प्रदर रोग—( Whites )

पथ्यः—साठक्या साळी, गहूं, मुळा, लाह्या, सातू, तूप, दूध, शीतरस, मध, साखर, फणस, केळें, द्राक्षे, आम्ल, गोड, शीतळ, चंदन, कापूर, मध, अनुलेपन, चांदणें, स्नान, अभ्यंग, मऊ विछाना, थंड वारा, तृप्तिकारक अन्न, प्रियाचें अलिंगन, मनोहर असे विहार आणि प्रिय असें अन्न व पान.

अपथ्यः—शोक, वांति, क्षार, कदन्न, विष्टभी, विरुद्धाशन, वेगधारण वर्ज.

### विपरोग—( Toxic poisoning )

पथ्यः—साठ्या साळी, हरीक, राळे, मूग, वाटाणे, तेल, तूप, हे कधीं कधीं भोजनांत देऊं नयेत आणि वांगे, चुका, आंबळे, तांदुळजा, लसूण, डालिंब, सैंधव.

अपथ्यः—विरुद्धान्न, भोजनावर लगेच भोजन, क्रोध, क्षुधा, भय, आयास, मैथून व दिक्षा निद्रा वर्ज्य.

## प्रकरण ३ रें. आयुर्वेद व आंग्ल वैद्यक

येथपर्यंत झालेले आहार विषयक विवेचन पौर्वात्य व पाश्चात्य या दोन्ही वैद्यकीय बाजू समोर ठेवून झाल्याचें दिसून येईल. आपला आयुर्वेद हा सूत्रमय आहे हे मागें सांगितलेच आहे; पण तो तसा सूत्रमय असला तरी सुधारलेल्या पाश्चात्य वैद्यकाच्या निरनिराळ्या हरएक विषयांचें त्यांत दिग्दर्शन केलेले आहे. त्याबद्दल थोडक्यांत निर्देश करून “ जें जें आपणासि ठावें तें तें हल्लु हल्लु शिकवावें ” या समर्थाच्या उक्त्यनुसार नम्रपणें सविस्तर पुढें ठेवावयाचें आहे, पण तत्पूर्वी प्रथमतः एक गोष्ट सांगणें जरूर आहे, ती ही की, आर्यांग्ल तौलनिक दृष्ट्या जो हा आहारशास्त्रविषयक ग्रंथ लिहिला आहे, तो वैद्यक विषयांपैकीं एका प्रमुख अंगापुरताच आहे; व या एका अंगापुरतेंच यथामती यांत विवरण केले आहे, याच विषयास अनुसरून असणाऱ्या इतर विषयांचा विचार करण्यापूर्वीं प्रथमतः दोन्ही वैद्यकांतील तत्त्वे परस्पर भिन्न नसून एकाच स्वरूपाचीं कशी आहेत हे अगोदर दर्शविणें इष्ट वाटत आहे, व म्हणून प्रथमतः त्याबद्दलचा विचार करूं.

आर्य वैद्यक व पाश्चात्य वैद्यक यांची तुलना करितां शारिरशास्त्राच्या बाबतींत आर्यवैद्यक काहींसा अपवादात्मक असा मागें आहे, त्या शास्त्रावर मुनीनीं जसे परिश्रम घ्यावे तसे घेतल्याचें दिसत नाहीं असें दिसतें. सुश्रुतामध्ये शस्त्रक्रियेसंबंधी उहापोह केलेला आहे; परंतु आजच्यासारखे सूक्ष्म शक्छेदनाचे प्रकार त्यांत सांगितले नाहीत. आयुर्वेद याचा अर्थ जीवनशास्त्र असा आहे, व आयुर्वेद हा शब्दहि पण व्यापक आहे. आज निरनिराळ्या तऱ्हेच्या चिकित्सा, जलोपचार, मानसोपचार, मेस्मेरिझम वगैरे अस्तित्वांत असल्या तरी पाश्चात्य वैद्यकाप्रमाणें या सर्व चिकित्सांचा अंतर्भाव आयुर्वेद ह्या एकाच शब्दांत झालेला आहे. जीवनशास्त्रानें सुख दुःख शरिराचा विचार करावयाचा आहे. ‘ चरका ’ मध्ये आयुर्वेदाची जी व्याख्या केली आहे तीवरून आयुर्वेद याचा अर्थ जीवनशास्त्र असाच होतो. शारिरस्थान पाहिलें असतां याबद्दलचा स्पष्ट खुलासा दिसून येणारा आहे.

शारिरस्थानामध्ये गर्भविमोचनशास्त्र व लहान मुलांची व्यवस्था कशी करावी, त्याचप्रमाणे मानस शास्त्र यांचा समावेश केलेला आढळतो. पाश्चात्य शारिरशास्त्राच्या दृष्टीने लक्ष दिले असतां मनुष्य गोंधळून जातो, व त्याचा समज शारिरशास्त्राबद्दल विरुद्ध होतो. या शारिरस्थानांत इंग्रजी प्रेच्या ॲनॉटॉमीप्रमाणे, मेंदु, कणा, वगैरे अवयवांचें वर्णन आढळत नाही. स्पेनसरनें जीवनशास्त्राची जी व्याख्या केलेली आहे ती आयुर्वेदाला तंतोतंत लागू पडते. जीवनशास्त्रामध्ये शरिरामधील अवयवांची माहिती व त्यांचीं कार्ये यांची माहिती साधारणपणे थोडक्यांत आलेली आहे. हल्लीं आयुर्वेदाचा खरा अर्थ जीवनशास्त्र हा जाऊन तें पाश्चात्य वैद्यकाच्या जाडीला बसल्यामुळे पाश्चात्य वैद्यक दृष्ट्या त्याजकडे निरीक्षण केले म्हणजे साहजिकच अपूर्णता भासते. पाश्चात्य जीवनशास्त्राचा ( Biology ) विचार करतां त्यामधील तत्वांचा वरवर विचार केलेला आहे; परंतु आयुर्वेदानें त्याच्या अर्थाप्रमाणे सूक्ष्म दृष्ट्या विचार केलेला आहे. आयुर्वेद याचा वैद्यकशास्त्र असा अर्थ होत नसल्यामुळे व जीवनशास्त्र ( Science of life ) असा जो त्याचा खरा अर्थ तो मागे पडल्यामुळे व तो पाश्चात्य वैद्यकाच्या पंक्तीला बसल्यामुळे साहजिकपणे पाश्चात्य वैद्यकाप्रमाणे त्यांच्यांत मांडणी-विचारसरणी आढळत नाही हें उघड आहे. ज्याप्रमाणे चष्मा लावावा त्याप्रमाणे दिसणार. या न्यायानें त्या दृष्टीने विचार केल्याशिवाय आयुर्वेदाची परिपूर्णता दिसणार नाही. हा दृष्टिकोन बिघडल्यामुळेच आयुर्वेद हें शास्त्र नाही असा आरोप असमंजसपणामुळे कित्येकांकडून केला जातो पण जीवनशास्त्राच्या दृष्टीने सूक्ष्म विचार करतां आर्यवैद्यकाची विचारसरणी बरोबर आहे असेच आढळून येईल.

पुनर्वसु मुनिनें असें स्पष्ट सांगितलें आहे कीं, शरीर संबंधींची ही माहिती अपुरो आहे असा आरोप येईल, परंतु इंद्रिये सूक्ष्म जीवतत्वांपासून ( Cells ) बनलेली असल्यामुळे तेवढी माहिती चिकित्सकाला पुरेशी आहे; व यामुळे शरीरसंबंधींची माहिती स्थूलपणे दिलेली आहे. सुश्रुतानें शक्तीकरिया करणाऱ्या वैद्यानें शरिरछेदन करून पाहिलें पाहिजे व फक्त औषधे देणाराला त्याची जरूरी नाही असें स्पष्ट सांगितलें आहे. युरोपमध्ये हिरोफीलस यानें वैद्यकीच्या अनुभवाकरितां जीवत शरिराची चिरफाड करून पाहिली; परंतु त्या कार्मी त्याला यश आलें नाही. सुश्रुतानें शरिरछेदन कसें करावें याचें मजेदार वर्णन दिलें असून तें शिकण्याकरितां मृत शरिराची कशी व्यवस्था ठेवावी हें खालीलप्रमाणे

## आहारशास्त्र.....

सांगितलें आहे. कुश नांवाच्या गवतानें मृत शरीर गुंडाळून वहात्या नदीच्या पाण्यांत ठेवावें. तीन दिवसांनंतर प्रेत बाहेर काढून पाहिलें असतां त्यावरून सर्व तऱ्हेची माहिती चांगली देतां येते.

ज्या जिवनरसामध्ये ( Protoplasm ) जो जीव वास्तव्य करतो व जो नानातऱ्हेच्या घडामोडी करतो तो आपल्याला डोळ्यानें दिसणारा नसून मनः-चक्षुनेंच तो ओळखला पाहिजे. सुश्रुतानें शस्त्रक्रियेमध्ये प्राविण्य मिळविणारानें वरीलप्रमाणें मृत शरीराचा अवघर्षण विधी केला पाहिजे असें सांगितलें आहे. प्रोफेसर मिचेल यांनीं एनसायक्लोपेडिया ब्रिटानिकामध्ये स्पष्ट म्हटलें आहे कीं, पुढेंमागें प्रोटोप्लाझमचीं माहिती मिळण्यास मनःचक्षूंचा उपयोग बाह्य डोळ्यांबरोबर केला पाहिजे. सुश्रुतामध्ये दिलेलें वर्णन किती सार्थ आहे हें प्रोफेसर साहेबांच्या शब्दांवरून ध्यानांत येईल.

जीवांच्या सूक्ष्म तत्त्वांची माहिती ( Molecular ) शरीर व इंद्रियविज्ञान शास्त्राची पूर्णता होण्याला जरूर आहे, यावद्दल पौर्वात्य व पाश्चिमात्य यांच्या विचारसरणींत फरक नाही. चरकामध्ये सुद्धां आपलें शरीर असंख्य सूक्ष्म रजःकणांपासून तयार झालेलें असून त्या रजःकणाचा गणति करणें कठीण आहे व हे सूक्ष्म कण एके ठिकाणीं होऊन आपलें शरीर बनलेलें आहे व हें शरीर वायु कर्म व स्वभाव या ईश्वरीन्यायानें चाललें आहे असें सांगितलें आहे.

The body is composed of Molecules. By their union they build up the body and this union is governed by three laws-i. e. the law of heredity, the law of external relations and the law of Molecular motion caused by Ethereal vibrations.

यावरून पौर्वात्य व पाश्चात्य वैद्यकांच्या जीवनशास्त्राच्या विचारसरणांवरून आयुर्वेद हें जीवनशास्त्र आहे हें पूर्णपणें सिद्ध होतें.

पुनर्वसु मुनीनीं आयु शब्दाची जी व्याख्या केलेली आहे त्यावरून ' आयु व जिवन ' हीं निराळीं नाहींत असें दिसून येतें.

जिवंत शरिरांतील सूक्ष्म कणांची घडामोड होणें व नवीन तयार होणें, आणि ज्याच्यामुळें त्यांच्या मूळ तत्त्वांत फरक न होणें ह्याला " आयु " असें पुनर्वसु मुनीनें म्हटलें आहे.

वरील वर्णनावरून थोडक्यांत आयुर्वेदाच्या व्यपक विचाराचा बोध होईल या दृष्टीनें आयुर्वेदाकडे लक्ष दिल्यास आयुर्वेदाचीं तत्त्वे समजतील.

## प्रकरण ४ थें.

# आर्याग्ल वैद्यकांचें तुलनात्मक विवेचन.

आयुर्वेद हें जर शास्त्र नसतें तर अजूनपर्यंत तें टिकून राहिलेंच नसतें. आजच्या परिस्थितीचा विचार करतां डॉक्टरांनीं रोगी 'होपलेस' म्हणून सोडावेत, व आयुर्वेद चिकित्सकानें ते बरे करावेत असा प्रकार चाललेला दिसतो. इंग्रजी वैद्यक व आर्यवैद्यक यांची तुलना करतां सूक्ष्मदृष्ट्या असें आढळून येतें कीं, आंग्ल वैद्यक हें रोगांचीं लक्षणे तात्पुरतीं नाहींशीं करणारी चिकित्सा आहे; व आर्य वैद्यक रोगांचें मूळ शोधून काढून, त्याप्रमाणें चिकित्सा करणारें आहे. आयुर्वेद हा पाश्चात्य वैद्यकाशीं कितपत जुळतो, त्याचप्रमाणें आंग्ल वैद्यकांत लागणारे नवीन नवीन शोध, निरनिराळ्या रोगांसंबंधींची माहिती, कृमिचिकित्सा, वगैरे निरनिराळ्या विषयांचा समावेश आयुर्वेदांत कशाप्रकारें केला गेला आहे याचा तुलनात्मक दृष्टीनें विचार करूं.

आयुर्वेदाचा पूर्वकालीन इतिहास पहातां, त्याचा प्रसार अफगाणिस्थान, इराण, अरबस्थान या ठिकाणीं होता. युनानी वैद्यक म्हणून जें मुसलमान लोकांचें वैद्यक आहे, त्याचे सिद्धांत आयुर्वेदावरूनच घेतलेले आहेत असें सिद्ध होतें. आयुर्वेदाची मुख्य चिकित्सा, वात, पित्त, कफ या त्रिदोषाच्या आधारावर अवलंबून आहे; व ही चिकित्सा एका काळीं सर्व युरोपखंडभर पसरली होती हें मानण्याला एक सबळ पुरावा आहे. युनानी वैद्यकाचें भाषांतर अरबी भाषेंतून झालें, त्यानंतर त्याचा ग्रीसमध्ये प्रवेश होऊन नंतर लॅटिनमध्ये त्याचें भाषांतर झालें व त्यानंतर आंग्ल वैद्यकाचा जन्म झाला, अशी ही आंग्ल वैद्यकाची पूर्वापिठिका व परंपरा आहे. वात, पित्त, कफ, यांची पूर्ण माहिती नसल्यामुळें भाषांतरकर्त्यांनीं वर वर दिसणारा स्थूल अर्थ घेऊन अर्थाचा विपरीतार्थ केला आहे व त्याचा वास्तविक अर्थ पाश्चात्यांच्या ध्यानांत न आल्यामुळें आयुर्वेदाची प्रगति तेथपर्यंतच राहिली व यामुळेंच ही संदिग्ध परिभाषा हिंदुस्थानांतच राहिली गेली.



## आहारशास्त्र.....

वात, पित्त, कफ हा आयुर्वेदाच्या सिद्धांताचा पाया आहे, हे कोडे जोंपर्यंत उलगडलें नाहीं तोंपर्यंत आयुर्वेदाचा अर्थ बरोबर समजणार नाहीं. शब्द व अर्थ यांची ओळख झाल्याशिवाय जर कोणी एकादा ग्रंथ वाचावयास लागेल तर ज्याप्रमाणें त्याची स्थिति होईल त्याप्रमाणेंच आयुर्वेद शिकणारांची होईल. वात, पित्त, कफ ही एक शक्ति आहे व या शक्तीवर शरीराचें स्वास्थ्य अवलंबून असतें. ही शक्ति व्यवस्थित असल्यास शरीराच्या इंद्रियांकडून व्यवस्थितपणें कायें केलीं जातात. वात, पित्त, कफ ही भाषा आपल्या इतकी आंगवळणी पडून गेलेली आहे कीं, कोगताही रोगी डॉक्टरकडे गेला असतां हीच भाषा प्रचारांत आणतांना आढळतो. अशा हाडीमांशीं खिळलेल्या भाषेचें ज्ञान आपण करून न घेणें, ही किती लाजिरवाणी गोष्ट आहे ? निरनिराळ्या ऋतुमध्ये कोणत्या दोषांचें प्राधान्य असतें व त्या त्या ऋतूंत मनुष्यानें काय केलें पाहिजे व कसें वागलें पाहिजे, याची माहिती अद्याप पाश्चात्य वैद्यकांत सांगितलेली नाहीं. रोग झाल्यानंतर चिकित्सा करणें व त्या रोगाचें मुख्य कारण नंतर शोधून काढणें, म्हणजे तहान लागल्यानंतर विहीर खणणें यासारखें होतें. आयुर्वेदाचा पद्धतशीर अभ्यास करणाऱ्याला व त्यांतील तत्त्वां समजणाऱ्याला याचें निदान हवामानाप्रमाणें अचूक होतें. रोग्याच्या प्रकृतीवर वात, पित्त, कफ यांच्या न्यूनाधिक्यानें परिणाम होतो; आपल्या वैद्यकांत दोषांप्रमाणें मनुष्याची प्रकृती ठरलेली आहे. ज्या ऋतूमध्ये जे जे दोष वाढतात त्यांचा त्यांचा परिणाम शरीरावर होतो. नाडीपरीक्षा हें आयुर्वेदांतील चिकित्सकांचें महत्त्वाचें अंग आहे. नाडीच्या गतीवरून दोषांचें न्यूनाधिक्य समजतें. पाश्चात्य वैद्यकांत नाडी परिक्षेला इतकें महत्त्व नाहीं. रक्त वाहिनी एक असून निरनिराळे फरक एका वाहिनींत कसे समजतात हें आंग्ल वैद्य विशारदास कोडे पडलें आहे. प्राचीन मुनिवर्यांनीं नाडीला तंबोऱ्याच्या तारेची उपमा दिलेली आहे. ही तार ज्याप्रमाणें बोट्याच्या कमीजास्त दाबण्यानें निरनिराळे ध्वनि काढू शकते, त्याचप्रमाणें एकाच रक्तवाहिनीवर स्पर्शाच्या-दाबाच्या कमीजास्त फरकानें दोषांचें न्यूनाधिकत्व कळतें; वातरोग, पित्तरोग, कफरोग, असे दोषांप्रमाणें रोगांचे वर्ग केलेले आहेत. नाडीपरीक्षा समजण्याला बराच कालावधि लागतो व शिवाय अनुभवाची जोडहि पण लागते. आज ज्याप्रमाणें प्रत्येकाचा

## .....आर्यग्ल वैद्यकांचें तुलनात्मक विवेचन

ठराविक डॉक्टर असतो त्याप्रमाणें पूर्वकाळीं देखील ठराविक वैद्य होते, कुटुंबांतल्या वैद्याला प्रत्येक माणसाचें प्रकृतिमान नेहमीच्या परिचयानें पटत असल्यामुळें कोणताही विकार झाला असतां ते सहसा घाबरत नसत व रोगी लवकर बरा होत असे. आपल्या वैद्यकांत जे स्वास्थ्य संरक्षणासंबंधीं नियम आहेत, तशा प्रकारचे नियम कोणत्याही वैद्यक शास्त्रांत नाहींत. हल्लीं प्रचारांत येणाऱ्या ग्रंथी चिकित्सेचा ( Endocrinology ) मेळ आपल्या त्रिदोषांशीं कसा बसतो हें ' पल्स इन आयुर्वेद ' या पुस्तकांत डॉ. राय यांनीं स्पष्टपणें दाखविलेलें आहे तें जिज्ञासूंनीं अवश्य वाचावें.

आयुर्वेदाच्या सद्यःस्थितिचा विचार केला असतां कालपरिस्थितीच्या परिणामानें आयुर्वेदाला थोडी थोडी सहानुभूति मिळूं लागली आहे. आयुर्वेदाला सरकारची सहानुभूति नाहीं, डॉक्टरांची नाहीं, व जनतेचीहि पण असावी तशी नाहीं. शिवाय बरेचसे “ बाडीवैद्य ” असल्यामुळें व आयुर्वेद हें निर्धास्त शास्त्र असल्यामुळें एकादा इसम ग्रंथ वाचून वैद्यकी करूं लागतो, अशांना शास्त्रीय पद्धतीचें ज्ञान नसल्यामुळें त्यांना प्रसंगीं कित्येक शंका कुशकांचें निरसन करतां येत नाहीं. आजही त्याप्रमाणें एकाद्या डॉक्टराकडे बरीच वर्षे औषधें घोटत बसलेला कम्पाउन्डर, कांहीं वर्षांनीं डॉक्टर बनून चिकित्सा करूं लागतो व अशा लोकांकडून कित्येक प्रसंगीं रोगी बरेही होऊं शकतात; परंतु शास्त्रांतील तत्त्वे गुरूशिवाय समजणें फार कठीण असतें. आज कोणताही धंदा वाटेल त्यानें करावा व पोट भरावें असा काळ प्राप्त झालेला आहे. अशा प्रकारें पुस्तकें वाचून तयार झालेले वैद्य अनुभवाच्या अभावीं व स्वार्थाच्यापार्यां पर्यायानें आयुर्वेदाला कसा काळीमा लावीत आहेत याचा कोणी विचारहि करीत नाहींत. विश्वास ही अजब चीज आहे. कोणत्याही व्यक्तीवर विश्वास बसला, म्हणजे कार्य होतें. औषधापेक्षां रोग्याचा डॉक्टरवर अगर वैद्यावर असणारा विश्वासच बहुतेक कार्य करीत असतो. ज्यावर विश्वास नाहीं अशाचें औषध रोग्यास दिलें तर तें त्याच्या खात्रीचें असूनही गुणकारी होत नाहीं. तात्पर्य काय कीं, विश्वास संपादन करण्यासच कालावधि लागतो. शास्त्रीय पद्धतीचीं तत्त्वे बरोबर न समजल्यामुळें अशा व्यक्ती त्या शास्त्राच्या बाबतींत हास्यास्पद होतात, याकरितां शास्त्रीय पद्धतीनें शिक्षण देणाऱ्या संस्थांची फार

## आहारशास्त्र.....

जरूरी आहे. आयुर्वेदाचे वर्ग काढून लोकांना शिक्षण देणें हें वरून जरी सोपें दिसलें तरी साधनांच्या अभावीं अशा वर्गांचें फळ आयुर्वेदाला भोंवल्याशिवाय राहाणार नाहीं. आयुर्वेद हें शास्त्र असें नाहीं कीं तें वाटेल त्याला अवगत करून घेतां येईल. त्यांतील तत्त्वे अशीं नाहींत कीं, तीं वाटेल त्याला सहज कळतील. तेव्हां अशा प्रकारचे वर्ग आयुर्वेदाला पुढें आणण्यास कितीसे उपयोगी पडतील याचा विचार अशा वर्गांचे चालकांनीं करणें अगत्याचें आहे. अशा देण्यांत येणाऱ्या शिक्षणानें शिक्षक व शिष्यवर्ग उपहासास्पद ठरतात व आयुर्वेदाला कमीपणा आणण्याचें श्रेय पदरीं घेतात.

आज पाश्चात्यांचे वैद्यक विषयक नवीन नवीन शास्त्रीय शोध लागत आहेत व लोकांचे डोळे हे नवेनवे शोध पाहून दिपाऊन जात आहेत; यामुळें लोकांना आयुर्वेदाची सद्यःस्थिति पाहून आयुर्वेदशास्त्राचे पूर्णत्वाचे बाबतींत संशय येणें साहजिक आहे. आज आमचे बहुतेक आचार विचार इंग्लीशमय बनून आपल्या शास्त्राच्या माहितीचे अभावीं एकांगी शिक्षण मिळत असल्यामुळें परक्यांनीं वाटेल तसे आरोप केले तरी ते निमूटपणें सहन करण्याची ताकद मात्र आमच्या आंगीं आलेली आहे. पाश्चात्यांचे आधार व त्यांचे विचार सांगितल्याशिवाय आह्मांस बहुशः कोणतीहि गोष्ट पटत नाहीं. आमची शक्ति कार्यं करण्यांत नसून परक्यांचे गोडवे गाण्यांत व लांबलांब भाषणांत उरलेली आहे. आमचा आयुर्वेद पूर्ण आहे याचें सर्टिफिकेट डॉ. पाल बरडन यांनीं कसे दिलें आहे तें खालील वर्णनावरून कळून येईल.

I have been extremely struck with the profound meaning of many passages in Charaka which indeed go beyond anything that I have met not before, in Medical Literature of the west.

चरकामधील प्रमेयें वाचून मी इतका आश्चर्यचकित झालों कीं, जें पाश्चात्य वैद्यकांत मला आढळलें नाहीं त्यापेक्षां चरकांतील सिद्धांत जास्त पुढें गेलेले आहेत.

It is wonderful to note the comparatively advanced views held by the sages of India, and how com-

## .....आर्याग्ल वैद्यकांचें तुलनात्मक विवेचन

pletely they had anticipated discoveries, which we modern flatter ourselves, are due to enlightenment of this age.

F. A. Skrine M. D.

F. A. Skrine म्हणतात, पाश्चिमाच्यांनीं लावलेल्या व लावीत असलेल्या ज्या नवीन नवीन शोधांबद्दल आम्हांला अभिमान वाटतो, ते शोध आर्यावर्तींतील मुनिवर्षांनीं लावलेले आहेत असें ह्मणण्यास मला मुळांच दिक्कत वाटत नाहीं.

मलेरिया नाहींसा करण्याकरितां अनेक प्रकारचे प्रयत्न झाले, पण तो नष्ट होत नाहीं त्यासंबंधीं चरकामध्ये जें सांगितलें आहे त्याप्रमाणें दिनचर्या, ऋतुचर्या यांत सांगितल्याप्रमाणें वागलें तर मलेरिया नष्ट होण्यास वेळ लागणार नाहीं. त्यासंबंधीं डॉ. क्लार्क म्हणतात:—

The amount of daily doses of quinine, the length of time it is discontinued and the manner of its administrations do not exert any influence.

हल्लीं नवीन निघालेल्या मेनिर्जॉइंट्स विकाराचें वर्णन कक्कुटक सन्निपाताशीं जुळतें. दरवर्षीं नवीन म्हणून बाहेर पडणारे शोध १—२ वर्षांनीं मागें पडल्याचें आपण पहातो व यालाच आपण शास्त्राची प्रगति झालेली आहे असें म्हणतो. आयुर्वेदाचें सशास्त्र शिक्षण ध्यावयाचें व त्याचे सिद्धांत आपणाला पटावयाचे म्हणजे त्याकरितां शाळा हॉस्पिटल्स ह्यांची जरूरी आहे, व त्याप्रमाणें निरनिराळ्या विषयांवर पुस्तकेंही पाहिजेत. कारण आपले आधारभूत असलेले चरक सुश्रुतादि ग्रंथ पाहिले असतां प्रत्येक ग्रंथांत सर्व विषयांचा समावेश केलेला आढळतो. पाश्चात्य वैद्यकांत ज्याप्रमाणें निरनिराळ्या विषयांवर ग्रंथ आहेत त्या दृष्टीनें आपल्या आयुर्वेदामध्ये त्या त्या विषयाची प्रगति कितपत झाली होती व आतां काय सुधारणा केली पाहिजे याचा विचार करूं.

**शारीरशास्त्र:—( Anatomy )**

✓ सुश्रुतांत शारीर शास्त्राचें वर्णन केलेलें आहे. शरीर छेदन करून त्यांतील अवयव पाहावे असें सुश्रुतांचें मत आहे. शरीर छेदनानें विद्यार्थ्यांस शरिराची

## आहारशास्त्र.....

माहिती होऊन मन धीट बनते. शवच्छेदनाचा आपल्या वैद्यकाचा काल बौद्ध धर्मापासून लुप्त झाला असे मानण्यांत येते पण आपल्यांत त्यावेळीं शवच्छेदन नव्हते असे धरून चालले तरी सुश्रुतांतील ' मुतखडा ' यासंबंधी सांगितलेली माहिती व शस्त्रक्रिया याचें वर्णन वाचले असतां वरील आक्षेप निराधार आहे हें स्पष्ट हंतें. तात्पर्य काय कीं, वैद्यकी करणाराला शारीरशास्त्र पूर्ण अवगत असावयास पाहिजे. शारीरशास्त्र आज पाश्चात्यांचें पूर्णत्वास गेले असल्यामुळे आयुर्वेदाच्या अभिमान्यांना व विद्यार्थ्यांना तें शिकण्यास हरकत नाही.

### इंद्रियविज्ञान शास्त्रः—( Physiology )

आपली निदान चिकित्सापद्धति त्रिदोष तत्वांवर रचलेली आहे. वात, पित्त, कफ ही शरिरांतील शक्ति आहे व तिचें कार्य शरीरांतील व्यापारांवर अवलंबून आहे. इंग्रजी वैद्यकांत प्रत्येक इंद्रियांचीं कार्ये स्पष्ट दिलेली आहेत. तीं कार्ये वात, पित्त, कफ या शक्तिनें चालतात. तेव्हां या शक्तींच्या कमीजास्तीपणावर चिकित्सा करणें आयुर्वेद प्रवर्तकांनीं मुख्य धरलेलें आहे. यासाठीं वैद्य वर्गीनें या इंद्रियांचीं असणारीं कार्ये पाश्चात्य इंद्रिय-विज्ञान शास्त्रावरून घेतल्यास निदान चिकित्सेला पुष्कळ तऱ्हेनें मदत होईल यांत शंका नाही.

### परिचारिका शास्त्रः—( Nursing )

आज पाश्चात्य वैद्यकांत परिचारिकेला जितकें महत्त्व आहे तितकेंच तिला आयुर्वेदांतही आहे. रोग्याला बरा होण्यास चांगली-सुश्रूषा, चांगला वैद्य त्याप्रमाणेंच इतर साधन सामुग्री यांची आवश्यकता पाहिजे. शाईधर, वाग्भट, चरक या ग्रंथांत बस्तिविधी, नस्यविधी, लेपाविधी, रक्तस्त्राव करणें, त्याचप्रमाणें औषध कसे घ्यावें याचें सुंदर वर्णन दिलेले आहे; वरील शास्त्रामध्ये औषधी क्रियेचाहि समावेश केलेला आहे.

### औषधी गुणदोष—( Materia Medica )

आर्थ वैद्यकांत वनस्पतीची, औषधी क्रियेची जितकी माहिती आहे, तितकी पाश्चात्य वैद्यकांत मुळींच नाही. आपल्या वैद्यकांत दिलेले वनस्पतीचे गुणदोष शास्त्रीय नाहीत असा आरोप करणें अज्ञानपणाचें लक्षण होईल. त्यांतील

## .....आर्याग्ल वैद्यकांचें तुलनात्मक विवेचन

औषधींचे गुणदोष वापरणाराचे अनुभवास येतात. वरवर पाहणाराला मात्र त्यांतील रहस्य कळणार नाहीं.

### वनस्पती शास्त्रः—( Botany )

आयुर्वेदांत वनस्पती शास्त्राची माहिती बरीच सांगितली आहे. कोणची वनस्पती कोणत्या ऋतूंत काढावी, कोणत्या जागेंतील काढूं नये त्याचप्रमाणें उन्हांत कोणच्या वाळवाव्या, कोणच्या वाळवूं नयेत हें सविस्तर सांगितलें आहे. पाश्चात्यांच्या शोधक दृष्टीनें विचार करतां वनस्पतींची जोपासना करण्यासंबंधी ग्रंथांतील माहिती व त्यांतील तर्चें हवेंत विरून जाऊं नयेत अशा संबंधी घेतलेली खबरदारी यांवरून त्यांतील माहिती शास्त्रीय आहे याला बळकटी येते. शोधक दृष्टी ठेवणाराला हा फरक कळून येईल.

### रसक्रियाः—( Chemistry )

रसक्रियेवर आयुर्वेदानें जेवढे प्रयत्न केले आहेत तितके पाश्चात्य वैद्यकांनं केलेले नाहींत. पारदाचे गुणदोष दोघांनाही मन्य आहेत. परंतु पारदाची शुद्ध क्रिया पाश्चात्य डॉक्टरांना माहित नसल्यामुळें कमीजास्त पारा पोटांत गेला असतां तोंड येतें, हिरब्या सडतात व त्याचा परिणाम रोग्याला भोगावा लागतो. आयुर्वेदांत पारदाची शुद्ध क्रिया सांगितलेली आहे व ती बरोबर आहे किंवा नाहीं याची परीक्षा ( Test ) सुद्धां सांगितलेली आहे. कोणतेंही भस्म पाण्यावर तरंगलें पाहिजे. यावरून असें स्पष्ट होतें कीं त्याचे कण इतके पारदर्शक झाले पाहिजेत कीं, रक्तांत ते ताबडतोब मिसळले पाहिजेत. डॉक्टर लोक पाण्याचा उपयोग फार करून, उपदंश, पूप्रमेह या विकारांत करतात परंतु आयुर्वेदांमध्ये असें रसायन नाहीं कीं, त्यांत पारा व गंधक नाहीं. बहुतेक रोगांत पारा-गंधक निरनिराळ्या मिश्रणानें वापरण्यास सांगितलें आहे, व त्या प्रमाणें त्याचे कल्पही सांगितले आहेत; त्याचप्रमाणें भस्में वगैरे करणें, पुटें देणें, हजार वेळां अग्नींतून जाळून काढणें, याचा उद्देश काय हें आंग्लशास्त्रविशारदांस निराळें सांगावयास नकोच. पाश्चात्य वैद्यांची सेल्युलर थिअरी आयुर्वेदाला मान्य होती, हें प्रत्येक औषधाच्या कृतीवरून स्पष्ट होतें. कोणचें औषध किती प्रहर घोटलें असतां त्याचे कण चिरडले जातील व त्यांतील तर्चें औषधांत मिळतील

## आहारशास्त्र.....

हे प्रत्येक औषधांच्या वेळेवरून ठरवलेले आहे. पूर्वी उष्णतामापक यंत्रे नसल्यामुळे उष्णता लांकडाच्या जातीवर ठरविली गेली व त्या त्या औषधांस ठराविक लांकडांचा अभि ठरविला गेला. यावरून आयुर्वेदकर्त्या मुनिवर्यांची विचारसरणी व सशास्त्रीयता सूत्रांच्या लक्षांत आल्याशिवाय राहाणार नाही. पारा गंधकांत मिळवून दिल्याने पुष्कळशा रोगांवर कार्य करू शकतो असे एका अमेरिकन डॉक्टरने लिहिले आहे, यावरून पारा व गंधक मिश्र करण्याची कल्पना आपल्या मुनींनी विचार करूनच ठरविलेली आहे हे सिद्ध होत नाही काय ?

### आरोग्यशास्त्र—(Hygiene)

रोज कसे वागावे; कोणत्या ऋतूमध्ये कोणते पदार्थ वर्ज करावेत, सार्वजनिक आरोग्य कसे ठेवावे, सांथीचे वेळी कसे वागावे हे सविस्तरपणे चरक, सुश्रुत, वाग्भट या ग्रंथांत आढळून येते. अन्नाचे पृथक्करण व त्याचे गुणदोष, मांसाचे प्रकार व निरनिराळ्या देशांतील लोकांनी कसे वागावे, कोणचे अन्न खावे याची सविस्तर माहिती त्यांत आढळून येते. आज पाश्चात्यांचे अन्नासंबंधीचे पृथक्करण व त्याचप्रमाणे गुणदोष ताडून पाहिले असता हे तंतोतंत पटते. रोग होऊ न देणे व झाल्यास प्रतिबंधक उपचार कोणते करणे हे आयुर्वेदाने प्रथम सांगितले आहे. पाश्चात्यांचे आरोग्यशास्त्राचे नियम आपल्याला व आपल्या देशाला प्रतिकूल असल्यामुळे आपल्या वैद्यककारांनी जे नियम सांगितले आहेत त्यांची अंमलबजावणी पाश्चात्यांकडून झाल्यास अगर त्याप्रमाणे इतरांनीही चालल्यास त्यांच्यांत रोगांचा प्रतिकार करण्याची ताकद येईल.

### विषप्रकरण व न्यायवैद्यकः—

#### Medical Jurisprudence & Toxicology

विषासंबंधीची माहिती, त्याप्रमाणे विष घालणाराला व विष ओळखण्याची परीक्षा कशी करावी, शत्रू कसा ओळखावा या संबंधीची माहिती कल्पस्थानामध्ये सविस्तर सांगितलेली आहे.

### रुग्णेंद्रिय विज्ञानः—(Pathalogy)

आर्य व पाश्चात्य वैद्यक यांमधील फरक म्हटला म्हणजे निदानासंबंधी होय.

## .....आर्योग्ल वैद्यकांचं तुलनात्मक विवेचन

वात, पित्त, कफ हे विघडलेले असतां शरिरांतील अवयवांवर काय फरक होतो हे आयुर्वेदांत सांगितलें आहे. तर पाश्चात्य वैद्यककारांनीं त्या त्या रोग्याचें मृत शरीर छेदन करून ठरविलेलें आहे. जिवंतपणीं शरिरांत होणारे फरक व मृत झाल्यानंतर होणारे फरक यांवरून ठरविण्यांत येणारें निदान यांपैकीं कोणचें संयुक्तिक होईल याचा विचार करण्याचें काम तज्ज्ञांवरच सोंपविणें बरें.

### जंतुशास्त्रः—( Bacteriology )

पाश्चात्य वैद्यकांतला अलीकडचा शोध म्हणजे, जंतुमुळें सर्व रोग होतात हा होय. हा शोध आयुर्वेदाला अद्याप कळलेला नाही असें बऱ्याच सूत्र लोकांचें मत आहे. जंतुशास्त्र वाचतांना पहिलीं वाक्यें खालीलप्रमाणें दिलेलीं आहेत.—

The Bacteria are found invariably in the blood tissues of excretions of persons suffering from—various diseases. They are rod shaped ( Bacilli ) Globular ( Micrococci ) Twisted ( Sprilli ).

चरकाच्या निदानस्थानांमधील वर्णनावरून असें वाटतें कीं, पाश्चात्य लोकांनीं चरकाच्या आधारावरच जंतुशास्त्राचा शोध लावला किंवा काय याची शंका वाटते. आयुर्वेद कर्त्यांनीं जंतु हे दृश्य व अदृश्य प्रकारचे व शोणित, श्लेष्मज, लोमज, केशादि इत्यादि प्रकार वर्णन केले आहेत. जुन्या पद्धतीनें चालणाऱ्या हिंदु लोकांत सोंवळेपणा व स्पर्शास्पर्शत्व असल्याबद्दलचा आरोप अलीकडचे सुधारक लोक करित असतात. पण हें जंतुशास्त्र वाचल्यावर सहजीं कळून येणार आहे.

### निदान चिकित्साः—( Medicine )

निदान चिकित्सेमध्ये ज्याप्रमाणें शरिराच्या विकृतीचें ज्ञान आंग्ल वैद्यकां-कडून कळतें, परंतु चिकित्सेला एवढ्यावर भागून चालत नाही. त्याच्या जोडीला आयुर्वेदाची त्रिदोष पद्धति उपयोगांत आणल्यास रोगांचें निदान व चिकित्सा चांगली होते. उदाहरणार्थ मलेरियावर किनाईन हें अचुक गुणकारी असल्याचें प्रसिद्धच आहे. मलेरियाच्या रोग्यांना एकच औषध सर्वांना सारखें देण्यांत



## आहारशास्त्र.....

येतें. थंडी ताप अगर कोणचाही विकार असला तरी आयुर्वेद चिकित्सकाला त्यांत कोणता दोष प्रधान आहे, याचा विचार करून औषध द्यावयाचें असतें. थंडी तापाच्या सर्व रोग्यांना सररहा किनाईन देण्यांत आलें असतां कोणाचा ताप हटतो, कोणाचा वाढतो, व कोणाचें पित्तच फार वाढतें याचें कारण काय ? आंग्लशास्त्र विशारदांस तें कळत नाहीं, शेवटीं आयुर्वेदाच्या त्रिदोष तत्त्वानेंच त्याची सत्यता कळून येते. पित्तप्रकृतीच्या माणसाला किनाईन फायदेशीर न होतां नुकसानकारकच होतें. डॉ. वाशिंग्टन म्हणतात—किनाईन बरेच दिवस दिलें असतां त्याचा फायदा न होतां पित्त वाढतें. रोग्याच्या अंगांत कडकी वाढते, हळुहळु खोंकला सुरू होतो व नंतर वेळींच उपाय न केल्यास रोग्याला हा लोक सोडून जावें लागतें. वरील उदाहरणांवरून आयुर्वेदाच्या त्रिदोष पद्धतीला सत्यत्वाची बळकटी येते, व आयुर्वेदाची निदान चिकित्सा पद्धति शास्त्रीय आहे, हें सिद्ध होतें. दुसरें उदाहरण न्युमोनियाची एकादी केस पाहिली असतां आर्योग्ल पद्धतीनें विचारसरणींत कसा फरक पडतो याचा विचार करूं. न्युमोनियाच्या केसांत आयुर्वेदाप्रमाणें चिकित्सा करण्याचे प्रसंगीं कोणता दोष कशा स्थितींत आहे याकडे लक्ष देऊन त्या धोरणानें निदान ठरवून चिकित्सा केली जाते. व आंग्ल वैद्यक दृष्ट्या अशा केसांत कफ प्राधान्य मानून चिकित्सा करण्यांत येत असते. अशा वेळीं जर चिकित्सकाला दोन्ही वैद्यकांचें तुलनात्मक ज्ञान असेल तर रोग्याला लौकर रोगमुक्त होण्यास तें साधनीभूत होतें.

### शस्त्रक्रिया:—( Surgery )

पाश्चात्य वैद्यकामध्ये शस्त्रक्रियेला ज्याप्रमाणें महत्त्व आहे, त्याचप्रमाणें आयुर्वेदामध्ये या विषयाला गौणत्व देऊन शक्य तों औषधांवरच भर देण्यांत आली आहे. शस्त्रक्रिया आपल्या वैद्यकांत होती हें निःसंशय आहे. सुश्रुतामध्ये शस्त्रे कशीं करावीं त्याचप्रमाणें शस्त्रकर्म कसें करावें हें सविस्तरपणें सांगितलें आहे. मुतखज्यासंबंधींची शस्त्रक्रिया इतकी सूक्ष्म व इंग्रजी पद्धतीशीं तंतोतंत जुळणारी आहे कीं, पाश्चात्यांनीं सुश्रुताचा आधार घेतला किंवा काय असा भास होतो. त्याचप्रमाणें त्वचा बसवणें, नाक बिघडलें, अगर कान तुटले असल्यास त्या ठिकाणीं जवळची कातडी घेऊन ती त्यांवर लावणें ही पद्धती

## .....आर्योग्ल वैद्यकांचं तुलनात्मक विवेचन

पाश्चात्यांनी उचलून त्याला इंडियन ऑपरेशन असें म्हटलेलें आहे. आज पाश्चात्यांचीं जीं शस्त्रे आहेत तीं आपल्या पूर्वकालीन शस्त्रांतील वर्णनाशीं जुळतात. बौद्धीक अमलापासून शस्त्रक्रियेचा न्हास झाला. एकंदरीत शस्त्रक्रियेची माहिती प्रत्येक वैद्याला असणें किती जरूर आहे हें सिद्ध होतें.

पाश्चात्य वैद्यकाच्या प्रगतीचा विचार करतां आज शस्त्रक्रियेमुळेच त्याला महत्त्व आलेलें आहे. पण त्याच्या उलट वैद्यक्रियेमध्ये त्याची फारशी प्रगति झालेली नाही असें म्हणावें लागतें. कलकत्याचे डॉ. गिरेन्द्रनाथ मुकर्जी यांनी “ सर्जिकल इन्स्ट्रुमेंट्स ऑफ धी हिंदुज ” या पुस्तकामध्ये आर्यांच्या शस्त्रक्रियेसंबंधानें माहिती व त्याचप्रमाणें शस्त्रांच्या आकृति देऊन आयुर्वेद विरोधाकार उपकार करून ठेविले आहेत. त्यांनीं असा स्पष्ट इशारा देऊन ठेविलेला आहे कीं, पूर्वकालीन शस्त्रे व आधुनिक शस्त्रे पाहिलीं असतां आयुर्वेदाचे द्वेषे यांची चुकभूल होण्याचा संभव आहे. त्यांतील साधार विवरणावरून आर्यवैद्यकांतील शस्त्रक्रियेची बुद्धधर्माच्या वेळेपर्यंत किती प्रगति झालेली होती याचा उलगडा होतो.

### आयुर्वेदांतील शस्त्रक्रियेचा उगमः—

आज ज्याप्रमाणें विलायतेंत वैद्यांचीं व शस्त्रवैद्यांची निरनिराळीं मंडळें आहेत, त्याप्रमाणें पूर्वी तीं आपल्या देशांतही होतीं. अशा शस्त्रक्रियेच्या मंडळाचा अथर्वण म्हणून शस्त्रवैद्य त्या काळीं प्रमुख होता. पंजाबमध्ये आर्य व अनार्य यांच्या लढाया होत असत, त्या वेळेला जखमी लोकांचे हातपाय दुरुस्त करण्यासाठीं त्यावेळीं शस्त्रवैद्य जवळ बाळगलेले असत. ऋग्वेदामध्ये पाय जायबंदी झाला असतां तो कापून त्याच्या जागीं लोखंडाचा पाय बसवीत असत असें वर्णन आहे. त्या वेळेच्या वर्णनावरून आपली शस्त्रक्रिया पाश्चात्य शस्त्रक्रियेप्रमाणें किती उच्चत्वाला गेली होती हें सिद्ध होतें; व ती सुश्रुताचार्यांना अवगत होती असेंहि दिसून येतें, रोग्याच्या खोलींत नानाप्रकारचा धूप जाळून खोली स्वच्छ ठेवावी, ही चाल अजूनही जुन्या घराण्यांत टिकून राहिली आहे. नेत्र-रोगाचिंकिता, प्रसूति, मूढगर्भ बाहेर काढणें व त्याप्रमाणें इतर शस्त्रक्रियेचे प्रयोग पाहून सुश्रुताचार्यांची कल्पकता व चातुर्य दृष्टीस पडतें. नाक व कान हे वांकडे झाले असतां त्या ठिकाणीं शरीरुची जवळची चामडी घेऊन त्यांवर

## आहारशास्त्र.....

बसवण्याचा शोध त्यावेळीं लागला होता. बर्लिनचे डॉक्टर हिरशबर्ग यांनी या प्रयोगाचा गौरवपूर्वक, ' इंडियन मेथड ' म्हणून शस्त्रक्रियेच्या पुस्तकांत उल्लेख केला आहे. मोतिबिंदु काढण्याची माहिती सुद्धा सुश्रुताला ग्रीस व इजिप्त येथील शस्त्रवैद्यांपूर्वीच होती. सुश्रुतामध्ये अंतर्गळ, अर्श काढणे, भगंदर वगैरे विकारांसंबंधीची चिकित्सा आधुनिक पद्धतीपेक्षा उत्तम वर्णिलेली आहे. आंतडीं विघडलीं असतील त्या वेळीं वर आलेला आंतज्यांचा भाग बोटानें हळु-हळु दाबून बसवावा. जर जखम असेल तर शस्त्रवैद्याने ती मोठी करावी. जर आंतडी छिन्नविछिन्न झालीं असतील तर तीं जोडून टोंकाला जिवंत काढ्या मुंग्या लावाव्या, असे सांगितले आहे. ( हल्लींच्या काळीं तीं टोकें जुळण्याकरितां कॅटगटचा उपयोग करतात. ) नंतर तीं आंतडी व्यवस्थित ठेवून पोट शिवून टाकावे.

मुतखडा काढण्याच्या बाबतींत कोणकोणते भाग प्रथम उघडावेत याचें वर्णनही सुश्रुतांत दिलेले आहे.

कलकत्याचे मेडिकल कॉलेजचे प्रिन्सिपॉल डॉ. चार्लस यांनी सुश्रुतामधील शस्त्रक्रियेचीं वर्णनें वाचून आश्चर्य प्रदर्शित केले आहे. नेत्रचिकित्सेसंबंधाने पूर्वींच्या लोकांना चांगलेच ज्ञान होतें.

त्या काळीं शस्त्रवैद्याला औषधोपचार करणाऱ्या वैद्यांशीं, अगर समाजांत मिळूनमिसळून वागण्याचा हक्क नव्हता. देव व दैत्य यांच्यामध्ये जेव्हां लढाई झाली त्या वेळीं अश्विनी कुमार देवांचे शस्त्रवैद्य यांना यज्ञामध्ये हाविर्भाग देण्याचा हक्क नव्हता. ज्या वेळीं आर्यांची लढाई संपून शांतता झाली त्या वेळीं फक्त प्रसूतिक्रियेशिवाय शस्त्रवैद्यांचें कारण पडेनासे झाले. बरेचसे विकार त्या वेळीं मंत्रतंत्र व औषधींनीं बरे होत असत. शस्त्रक्रियेची माहिती सविस्तरपणें व व्यवस्थित अशी आपल्याला सुश्रुतामध्ये आढळते. सुश्रुतामध्ये वेदांत लिहिलेल्या माहितीचा त्याग न करितां त्या माहितीचा समावेश केलेला आहे. प्रथमतः विद्यार्थ्यानें शस्त्र वापरण्यापूर्वीं कांच, बांबू व निरनिराळ्या त्वचा कशा कापाव्या याचें वर्णन व माहिती देण्यांत आली आहे. विद्यार्थ्यांचा धीर चेपण्यासाठीं या गोष्टी शिकण्याकरितां अगोदर कराव्या लागत असत.

## .....आर्यगल वैद्यकांचें तुलनात्मक विवेचन

ज्याला शस्त्रक्रिया करावयाची असेल त्याला प्रत्यक्ष शारीरशास्त्राचें ज्ञान पाहिजे. त्या वेळेला यज्ञयागांमध्ये जे बळी देत असत त्यांच्या अवशिष्ट भागांवरून विद्यार्थ्यांस ही माहिती मिळे. सुश्रुतानें आपलें सर्व आयुष्य शस्त्र-विद्येमध्ये घालविलें. शस्त्रक्रियेचे खालील प्रमाणें पांच प्रकार त्यानें केलेले आहेत. ते आहार्य, भेद्य, छेद्य, एक्ष्य, लेख्य, सिच्य, वेध्य व विश्राव्य हे होत. सुश्रुतानें निरनिराळ्या प्रकारचीं १२५ यंत्रें सांगितलेलीं आहेत व त्यांचीं नांवें व आकार पशुपक्षांच्या प्रमाणें केलेले आहेत. शस्त्रक्रिया करणारा वैद्य कसा असावा याचें सुंदर वर्णनही त्यानें लिहिलें आहे. शस्त्रक्रिया ज्या रोगावर करावयाची असेल त्याला लंघन देऊन हलकें अन्न द्यावें, त्याच प्रमाणें पोटाची शस्त्रक्रिया किंवा तोंडांमध्ये शस्त्रक्रिया करावयाची असल्यास पूर्ण लंघन करणें या गोष्टी आजमितीस मुद्रां सुधारलेले शस्त्रवैद्य पाळीत आहेत. यावरून शस्त्रक्रियेचा उगम कोठून असावा हें सुज्ञांच्या ध्यानांत येईल. त्याचप्रमाणें जंतुनाशन करण्याची आधुनिक लिस्टरची पद्धति नेत्रविकारांत सांगितली असून त्यापैकीं एकवीस विकारांवर शस्त्रक्रिया सांगितलेली आहे. प्रसूतीच्या वेळीं मूल बाहेर कसे काढावें, त्यांचीं दर्शनें कशीं असावीं, शीर्षच्छेदन कसे करावें याची माहिती युरोपांतल शोधापूर्वी सुश्रुताला होती. मूल जन्मल्यानंतर बाळवाळंति-णीची व्यवस्था कशी करावी याची माहिती 'बेबी बुईक'च्या चळवळी कर्त्यांनीं पाश्चात्यांची घेण्यापेक्षां सुश्रुतापासून योग्य ती घ्यावी अशी सूचना आहे. पूर्वीच्या काळीं आजच्यासारखी प्रसूतिगृहे नसल्यामुळे त्या कालाला अनुसरून प्रसूत होणाऱ्या स्त्रियांची व्यवस्था होत असे. सुश्रुतानें शस्त्रक्रियेच्या वेळीं मर्मस्थानें ( vital points ) लक्षांत ठेवण्यास सांगितलेलीं आहेत, त्यावरून त्या वेळीं किती सूक्ष्म तऱ्हेनें शस्त्रक्रिया अवगत होती याची कल्पना होईल. असो. वरील वर्णनावरून आंग्लवैद्यकविशारदांना, त्याचप्रमाणें आर्यवैद्य म्हणून गणले जाणारे यांनाही शस्त्रक्रियेचें ज्ञान किती आवश्यक आहे व शारीरशास्त्र शिकणें प्रत्येक वैद्याला किती जरूरीचें आहे याची जाणीव होईल.

### सूतिकाशास्त्र, स्त्रीरोग व बालरोगः—

सूतिकाशास्त्रासंबंधीं मूढगर्भ असल्यास तो कसा काढावा, त्यावेळीं यंत्रें

## आहारशास्त्र.....

कोणत्या प्रकारची वापराची याची माहिती आर्यवैद्यकांत दिलेली आहे. स्त्रीरोग, बालरोग यांची माहितीही आपल्या वैद्यकांत सांगितलेली आहे.

### हल्लींच्या परिस्थितींत काय केलें पाहिजे ? :—

मेडिकल कॉलेजमध्ये ज्याप्रमाणें हल्लीं शिक्षण दिलें जातें, त्याप्रमाणें विषयांची मांडणी करून वरील विवेचन केलें आहे. व या एकंदर विवेचनावरून आयुर्वेद हें पूर्णत्वास गेलेलें शास्त्र त्याकाळीं असावें असें कोणालाहि मानावें लागणार आहे. आज आपल्यामधील बरेच ग्रंथ नाहीसे झाल्यामुळें शक्य तें पाश्चात्य वैद्यकाची जोड आपण घेतली पाहिजे. आयुर्वेद पुढें कसा येईल याचे प्रयत्न डॉक्टर, वैद्य या दोघांनीं केले पाहिजेत, व हल्लीं उपलब्ध असणाऱ्या साधनांचाहि उपयोग आपण केला पाहिजे. पाश्चात्य लोकांनीं आपल्या देशांतील वनस्पती नेऊन त्यावर शोध लावून त्याचीं निरनिराळ्या प्रकारचीं औषधें तयार केलीं आहेत त्याप्रमाणेंच आपण प्रयत्न करणें अत्यंत जरूर आहे. परिस्थितीकडे कोणालाही कानाडोळा करून चालणार नाही. जो जगाच्या राहाटीकडे लक्ष देऊन कार्य करील त्यालाच आयुर्वेद पुढें आणतां येईल. डॉक्टर लोकांना समान मानून त्यांचा द्वेष न करतां आपल्याशीं त्यांचें सहकार्य मिळविण्याची खटपट केली पाहिजे. पूर्वकालीन औषध घेण्याची रीति, व प्रमाण हें ज्याप्रमाणें आपण कालमानाप्रमाणें बदलीत आलों आहोंत, त्याचप्रमाणें औषधें तयार करणें—ताजा काढा करणें—या गोष्टी शक्य नसल्यामुळें व आयत्या वस्तू मिळविण्याची संवय पाश्चात्यांच्या सांसर्गानें हल्लीं प्रत्येकास लागल्यामुळें आपल्याला आपली पद्धत बदलणें जरूर आहे. इंग्रजी शिकणारी व्यक्ति आपल्या स्वतःच्या कोणच्याही शास्त्राला ( त्यांचे अध्ययन केल्याशिवाय ) नावें ठेवणें हा स्वयंसिद्ध हक्क आहे असें समजत असते, स्वतःचें काय आहे तें पहावयाचें नाही व नावें ठेवावयाचीं. या स्वाभिमान शून्यतेमुळें ही दशा आज प्राप्त झाली आहे. याकरितां आपलें भावी कार्य काय आहे हें प्रत्येकानें लक्षांत घेऊन त्याप्रमाणें प्रयत्न केला पाहिजे.

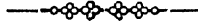
सायन्स कॉलेजमधून दरवर्षीं हजारों पदवीधर बाहेर पडत आहेत. त्यांनीं आयुर्वेदिक रसक्रिया कशी करतात, वनस्पतीला पुढें दिल्यानंतर, भस्म

## .....आर्यग्ल वैद्यकांचें तुलनात्मक विवेचन

ज्ञानानंतर त्यांमध्ये काय तत्वे शिल्क राहतात यांचें संशोधन करण्याकडे आपल्या ज्ञानाचा उपयोग केला तर आयुर्वेदावर, व देशांवर एक प्रकारें उपकार केल्याचें श्रेय मिळेल. गाईचें शेण, आपण शुद्धतेकरितां वापरतों. गाईचें शेण पवित्र म्हणून आपण धर्मकार्याला, व घर सारवण्याकरितां त्याचा उपयोग करित असतों, परंतु त्याबद्दल नांवे ठेवणारे कित्येक लोक असून तें वापरणें गलिच्छ-पणाचें लक्षण आहे असेंहि आपल्यामधील कांहीं लोक समजतात, परंतु नुकतेंच मद्रास येथील हेल्थ ऑफिसरनें शेण हें उत्तम जंतुनाशक आहे असें प्रयोगानें सिद्ध करून दाखविलें आहे. पाश्चात्यांच्या शोधाच्या कसाला आपल्या कांहीं गोष्टी लागत नाहींत म्हणून त्या शास्त्रीय नव्हेत असें समजणें चुकीचें आहे. एकंदरीत विचार करितां भावी शास्त्रीय पिढीनें ( Scientists ) या विषयाकडे लक्ष पुरवून आपल्या ज्ञानाचा उपयोग आयुर्वेदाच्या संशोधनाकडे करावा, याच सद्देतून दोन्ही वैद्यकांचा समतोल बुद्धिनें उहापोह केलेला आहे.



## प्रकरण ५ वें. सिंहावलोकन.



या जगांत अमूल्य अशी जर कोणती एकादी चीज असेल तर ती मानवी शरीर ही होय, यांत संशय नाही. या शरीराचें अस्तित्व सर्वस्वी त्यांत वास्तव्य करणाऱ्या प्राणावर अवलंबून असून “प्राण हा अन्नमय आहे” असें म्हटलेलें आहे व तें अगदीं सार्थ आहे. अन्नामुळे देहाची स्थिति टिकणारी असून ती टिकेल तरच त्यांत प्राणाचें वास्तव्य रहाणार आहे. अर्थात् मानवी जगांत मानवी देहाच्या स्थितिस्थापकतेसाठीं अन्नाचें अर्थात् आहाराचें फार महत्त्व व जरूरी आहे. ज्याप्रमाणें आहारावर मानवी जीवित अवलंबून आहे त्याप्रमाणेंच आरोग्य व सुस्थिति हींहि त्याच्याशीं निगडित आहेत; सबब त्यास अनुसरून या मुख्य विषयाशीं (आहाराशीं) संबंध पोंचणाऱ्या किंबहुना त्या विषयाचें महत्त्व दाखविण्याच्या कामीं जरूर भासणाऱ्या कमज्यास्त महत्त्वाच्या इतर विषयांचें दिग्दर्शन करून त्यांच्याबद्दलची चर्चा प्रसंगोपात्त या ग्रंथांत केलेली आहे. “आहार” हा या ग्रंथाचा मुख्य प्रतिपाद्य विषय आहे, हें जरी खरें असलें तरी त्याचा संबंध ज्या ज्या इतर विषयांशीं पोचू लागला, त्या त्या संबंधीं विषयाचें विवेचन न करण्याचें ठरविलें तरी भागणारें नसल्यामुळे तशा अनेक गोष्टी प्रतिपादनाच्या ओघांत आलेल्या आहेत. “आहार हा विषय तो काय, व त्याला एवढें महत्त्व देऊन त्याच्याबद्दल ग्रंथ लिहिण्याची काय एवढी जरूरी आहे ?” असें सकृददर्शनीं उचळ विचारी लोकांना अथवा त्या विषयाचें महत्त्व न जाणणाऱ्यांना तसें वाटणें साहजिक आहे; परंतु सूक्ष्म विचारांतीं व या विषयाच्या मुळाशीं जाऊन विचार केल्यास व या ग्रंथांत प्रसंगोपात्त वर्णन केलेल्या निरनिराळ्या विषयांकडे लक्ष पुरविल्यास “आहार” या विषयाचें मानवी जगांत किती मोठें महत्त्व आहे, हें लक्षांत आल्यावांचून राहणार नाही.

“ आहार ” या विषयाचें प्रतिपादन करतांना त्या विषयाचा ज्यांच्याशी जिव्हाळ्याचा अगर अन्योन्य संबंध आहे, अशा अनेक गोष्टीविषयी अवश्य तेवढी उपयुक्त माहिती प्रसंगोपात्त पुढें ठेवण्याचा प्रयत्न केला आहे. ग्रंथाची रचना अशी केली आहे कीं, पहिल्या भागांत केलेले आहारासंबंधीचें सोपपत्तिक विवेचन बरेंचसें शास्त्रीय परिभाषेतील असलें तरी शक्य तों तें व्यावहारिक भाषेंत व्यवहारी स्वरूपांत प्रतिपादिलें आहे. तसेंच दुसऱ्या भागांतील आहार पचनविषयक सोपपत्तिक विवरण हें शारीरशास्त्राच्या माहितीनें युक्त अर्थात् काहींसं क्लिष्ट वाटलें तरी आहार सेवन करून प्राणधारणा करणाऱ्या प्रत्येक सज्जन व्यक्तीस त्याबद्दलचें ज्ञान असणें अत्यंत दितावह किंबहुना अगत्याचें आहे. यांतील विवेचन शास्त्रीय स्वरूपाचें असल्यामुळें वर वर नजर टाकणारांस तें काहींसं क्लिष्ट वाटेल, हें जरी खरें असलें तरी तो विषय सहज सुलभतेनें समजावा अशा रीतीनें त्याचें प्रतिपादन केलेलें आहे, व या ग्रंथांतील महत्त्वाचा असा जर कोणता विषय असेल तर तो या भागांतीलच होय. यासाठीं प्रत्येकानें यांतील विषय मनःपूर्वक लक्षांत घ्यावा अशी सूचना आहे.

तसेंच आपण जो आहार सेवन करतो, त्याचें सविस्तर वर्णन तिसऱ्या भागांत देऊन त्याच्या गुणावगुणाचें प्रतिपादन केलें आहे. आहार विषयांत याबद्दलची माहिती पहिल्या व दुसऱ्या भागांतील माहितीइतकीच महत्त्वाची आहे. आपण आपल्या देहाचें व प्राणांचें रक्षण करण्यासाठीं जो आहार सेवन करीत असतो त्यांतच आपले प्राण व देहनाशक शत्रु वास्तव्य करून असतात; व त्यांत जर भयंकर शत्रु कोणता असेल तर आपल्याकडून सेवन केलें जाणारें व आपलें नैसर्गिक आरोग्य नष्ट करणारें आरोग्यनाशक अन्नच होय ! जिभेची लालूच तृप्त करण्याच्या हेतूनें ती मागेल तें पोटांत ढकलीत गेल्यास केव्हाहि आपलें आरोग्य व जीवित सुरक्षित रहाणार नाही. आहारसेवनांतील दोषामुळेच बहुतेक सर्व रोगांचा उद्भव होत असतो. वरून जरी दुसरें कोणतेंही निमित्त कारण झालेलें दिसलें तरी मूळ कारण अयुक्त आहारच असावयाचा हें ठरलेलें असावयाचें. एकादा प्रचंड दिसणारा वृक्ष मुळांत पोखरलेला असून वरून जरी तो भव्य स्वरूपांत दिसत असला तरी त्याजवर वावटळीचा आघात होईपर्यंत तो दिमाखानें आपला टिकाव धरून असल्याचें दर्शवील; नव्हे तोंपर्यंत



## आहारशास्त्र.....

टिकून राहिल, पण वादळाचा त्याजवर परिणाम झाल्यानंतर तो मुळांतून कोसळूनच पडेल. जर त्याचीं पाळें निर्दोष असतील तर तशा वादळाचा त्याजवर कांहीं परिणाम होऊं शकणार नाही. हाच प्रकार आपल्या देहाच्या बाबतींत लागू होऊं शकतो. ज्या शास्त्रशुद्ध आहाराच्या मुळावर या देहाची उभारणी असते, तो आहार जर शास्त्रशुद्ध अर्थात् दोषरहित असेल तर सहसा देहाला रोगाचा स्पर्श होणार नाही, परंतु तो आहार व आहाराची पद्धत सदोष असेल तर आपला देह कोणत्याहि रोगाच्या भक्ष्यस्थानी पडल्यावांचून रहाणार नाही.

सांप्रतच्या काळांत आहार या विषयाकडे प्रत्येकानें अगदी मनापासून लक्ष पुरविणें अगत्याचें झालें आहे. वेळच तशी आहे. गेल्या १२ तपापूर्वीच्या कालाकडे लक्ष दिल्यास सांप्रतच्या काळीं निरनिराळ्या अनेक रोगांच्या सांथी व त्यांत आणखी नू. ऐकलेल्या व वैद्यकग्रंथांतच नाममात्र असलेल्या रोगांचा प्रसार सर्वत्र झाल्याचें दिसून येत आहे. या निरनिराळ्या रोगांच्या सांथीचें कारण लोकांच्या आहारांतील बेतालपणा हेंच कोणीहि समजस मनुष्य सांगू शकेल. ज्या प्रकारचा आहार आपण सेवन करतो, त्या प्रकारचा आपला देह बनतो, याबद्दलचें सविस्तर विवेचन यांत आलेंच आहे. शरिराची घटना सर्वस्वी आहाराच्या स्वरूपावर अवलंबून असल्यामुळे व तोच आपल्या आरोग्याचा पाया असल्यामुळे जीवितरक्षणासाठीं आहारचिकित्सेकडे लक्ष पुरविणें प्रत्येक समजस व्यक्तीचें कर्तव्य आहे.

या ग्रंथांत आर्योग्ल वैद्यकीय मतास अनुसरून तौलनिक पद्धतीनें आहार या विषयाचें विवेचन केल्याचें दिसून येणार आहे. यांत प्रसंगोपात् ग्रथित केलेल्या माहितीवरून प्राचीन काळीं आपले आर्य लोक आहाराला किती महत्त्व देत होते हें समजून येईल. त्यांनीं आहाराविषयीं सूक्ष्मपणें पण परिपूर्ण असा अभ्यास केला होता; असें चरक, सुश्रुत, वाग्भट वगैरे वैद्यक ग्रंथांवरून स्पष्ट दिसतें; परन्तु मध्यंतरींच्या काळांत अनेक कारणांनीं आर्यवैद्यकाविषयीं व तत्संबंधीं हरएक गोष्टीविषयीं जनतेत औदासीन्य पसरल्यामुळे आयुर्वेद बराचसा मागें पडला, परन्तु हल्लीं पाश्चात्यांच्या साहचर्यामुळे आमच्या लोकांच्या दृष्टीत

व विचारसरणीत फरक होऊं लागल्यामुळे आयुर्वेदाकडे पाहण्याचा आमच्या लोकांचा दृष्टिकोण निराळा बनला; व त्यामुळेच आयुर्वेदाकडे महत्त्वाऽमहत्त्वाच्या तौलनिक दृष्टीने आपले चिकित्सक दृष्टीचे लोक पाहू लागले आणि यावरून त्यांना आयुर्वेद हा इतर वैद्यकांपेक्षाहि कित्येक बाबतीत महत्त्वपूर्ण व सुधारलेल्या इतर वैद्यकांच्या तोडीस उतरणारा किंबहुना कित्येक बाबतीत त्यांच्याहून श्रेष्ठ असा वाटू लागला व म्हणूनच हल्लीं आयुर्वेदाकडे चिकित्सक जिज्ञासू लोकांप्रमाणेच सर्वसाधारण जनतेचेहि पण लक्ष वेधू लागले आहे. हाच त्याच्या उद्वाराच्या प्रयत्नाचा पाया होय असें म्हणण्यास प्रत्यवाय नाही. या प्रयत्नास थोडा बहुत स्वसामर्थ्यानुरूप हातभार लावावा हाच या ग्रंथाच्या रचनेचा हेतु आहे.

मनुष्याच्या जन्मापासून तो त्याच्या अंतापर्यंत त्याला आहाराची जरूरी असतेच असते. नुकत्याच जन्मलेल्या तान्हुल्यापासून जख्वड वृद्धापर्यंत देह्रक्षणसाठीं कोणत्या ना कोणत्या तरी स्वरूपांत त्याला आहार हा पाहिजेच असतो, त्याच्या बाबतीत आपल्या पूर्वजांनीं संशोधनपूर्वक निरीक्षण करून योग्यायोग्यते विषयीं जे नियम केले आहेत ते पाहिले म्हणजे या विषयाला त्यांनीं किती महत्त्व दिलेले आहे तें सिद्ध होतें व या दृष्टीने इतर सुधारलेल्या वैद्यकांशीं आयुर्वेदाची तुलना करितां त्याचें या बाबतीतील श्रेष्ठत्वहि पण दिसून येतें.

जीवनास आवश्यक असणाऱ्या आहाराप्रमाणेंच हवा व पाणी यांचीहि आत्यंतिक जरूरी आहे. ईश्वरनिर्मित हवा पाण्याचा उपयोग करून जीवित रक्षण करणें ज्याप्रमाणें मनुष्याचे कर्तव्य ठरतें, त्याचप्रमाणें सशस्त्र आहाराचें सेवन करून जीव व देह यांचें आरोग्यपूर्ण रक्षण करणें त्याचें एक प्रमुख कर्तव्य मानलें जातें. हें कर्तव्य मनुष्य बजावीत नाही. असें नाही, पोटासाठीं अर्थात् आहारासाठींच जगांत प्रत्येकाची धडपड असते हेंहि खरें आहे, पण पोटासाठीं-जीवन रक्षणासाठीं म्हणून जो आहार सेवन केला जातो त्या विषयीं शोधक बुद्धीनें विचार करून आरोग्यवर्धक व जीवन वाढविणारा आहार कोणता व जीवन नाश करणारा आरोग्यविघातक कोणता, याचा विचार करून आहार सेवन करणारे फारच विरळ सांपडतात.

## आहारशास्त्र.....

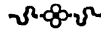
आहाराच्या गुणधर्माकडे दुर्लक्ष करून जिभेच्या लालुचीप्रीत्यर्थ अपथ्य आहार करण्याकडेच सर रहा बहुतेकांची प्रवृत्ति दिसून येते, व हीच प्रवृत्ति आरोग्य-विघातक व जीवनाचा ऱ्हास करणारी होते. अर्थात् जीवनास मूलभूत कारण असणाऱ्या आरोग्ययुक्त “आहार” या विषयाचे किती महत्त्व आहे याची कोणालाही कल्पना होईल.

या ग्रंथातील एकंदर वर्णित विषयाचे परिशीलन करणारास आहारासाठी योग्य अन्नाची निवड करणे ही गोष्ट फार महत्त्वाची असल्याचे दिसून येणार आहे. यांत आहारविषयक निरनिराळ्या खाद्यपेयांचे जे वर्गीकरण व वर्णन करण्यांत आले आहे, त्यास अनुसरून आपल्या आहाराची निवड करण्यास अडचण पडणार नाही. सध्यांच्या कालपरिस्थितीचा विचार करतां अशा प्रकारे शक्य तों शास्त्रशुद्ध आहार करण्याकडे प्रत्येक व्यक्तीने लक्ष पुरविणे अगत्याचे झाले आहे. आजकाल आहाराच्या बाबतीत कोणत्याही प्रकारे ताळतंत्र राहिलेला नसून दिवसेंदिवस मानवी जीवनाचा ऱ्हास होत चालला आहे. तेव्हां अशा प्रसंगी या विषयाचा ऊहापोह होणे इष्ट व अगत्याचे वाटल्यावरूनच या ग्रंथाचा उपक्रम केला आहे.



## प्रकरण ६ वें.

### समारोप



या ग्रंथांत ज्या आहार या विषयाची चर्चा केलेली आहे त्या विषयाचें सांप्रतच्या काळीं अनेक दृष्टींनीं किती महत्त्व आहे याची जाणीव कोणासहि या ग्रंथाच्या वाचनानें होणारी आहे. या जगांत प्रत्येक व्यक्तीची ऐहिक सुखासाठीं धडपड सुरू आहे, व ऐहिक सुखाविषयीं वरवर अथवा शोधक दृष्टीनें विचार केल्यास सर्व सुखांत आरोग्याची किंमत सर्वांहून ज्यास्त आहे; पण त्याची प्रत्येकाला जेवढी आवश्यकता असते, तेवढीच त्याच्याकडून याबद्दल उपेक्षा केली जाते. आरोग्य पाहिजे म्हणून एकीकडे धडपडावयाचें व दुसरीकडे त्याला विघातक अशा गोष्टी करीत रहावयाचें असे प्रकार हरहमेश दिसून येतात. या परस्परविरोधी प्रकारांकडे सहसा कोणाचें लक्ष्य जात नाहीं ही फार लाजिरवाणी व खेदजनक गोष्ट होय. कित्येक दीर्घशहाणे आरोग्याचे बाबतींत स्वतःच्या अज्ञानाचें जें प्रदर्शन करतात तें पाहिलें, म्हणजे त्यांच्याबद्दल तिरस्कारपूर्ण हंसूच येतें. “ हा देह नश्वर आहे, त्याची एवढी मिजास ती काय राखावयाची ? केव्हां ना केव्हां त्याची तीन चिमूट रक्षा होण्याचें चुकणार नाहीं ! ” अशा वेदां-तांतील लंब्याचवड्या बाता ठोकणाऱ्या व आरोग्याविषयीं बेफिकिरी दर्शवणाऱ्या व्यक्ती अंतःकरणापासून खरोखरच बेफिकीर असतात असें मुळींच म्हणतां यावयाचें नाहीं. एकदां त्यांच्या आरोग्यांत बिघाड झाला, म्हणजे त्यांना आरोग्याची खरी किंमत त्या वेळीं समजून येते व त्यांच्यासाठीं त्यांची त्या वेळीं सारखी धडपड चालते. ऐहिक सुखाविषयीं सर्वस्वी बेफिकिरी बाळगणें केव्हांहि इष्ट नाहीं. अनादिकालापासूनच्या आमच्या संस्कृतीकडे पाहिल्यास आरोग्य संपादन देह रक्षण करणें हें प्रत्येकाचें आद्य कर्तव्य आहे अशीच आमच्या संस्कृतीची शिकवण असल्याचें दिसून येतें. आमच्या संस्कृतीनुरूप ईश्वराकडील आमची प्रार्थना व गुरुजनांचा आशीर्वाद “ शांतिः पुष्टिस्तुष्टिश्चास्तु ” अगर “ आयुरारोग्यमस्तु ” असाच असतो. यावरून ऐहिक जीवनांतील

## आहारशास्त्र.....

आरोग्याची श्रेष्ठता कोणालाही समजून येणार आहे. आरोग्यसंरक्षण व आरोग्य-संवर्धन यांचा पाया “ आहार ” हा असल्यामुळे आमच्या संस्कृतीस अनुसरून पौर्वात्य व पाश्चात्य वैद्यकीय मते ध्यानीं घेऊन तुलनात्मक रीतीने त्या विषयाचें यांत विवेचन केलेंच आहे; व त्या विवेचनावरून कित्येक ठिकाणीं तुलनात्मक दृष्टीला जें पटलें त्यामुळे जरी आयुर्वेदीय मताचा पुरस्कार करण्यांत आलेला दिसला तरी पाश्चात्य वैद्यकांत ज्या गोष्टी महत्त्वाच्या वाटल्या त्यांचाही प्रसंगोपात्त पुरस्कार करण्यांत आलेला आहे. यावरून असें कोणी समजावयाचें नाहीं कीं, या बाबतींत केवळ आयुर्वेदाचीच तरफदारी करून त्याची बाजू उचलून धरण्यांत आलेली आहे. शास्त्रीय विवेचनास जें दुराग्रहराहित्य व जी निस्पृहता यांची जरूरी असते तीं समोर ठेवून विवेचक बुद्धीला जें पटलें त्याचाच भेदभावरहित यांत पुरस्कार केलेला आहे. चांगलें दिसेल तें परक्याचें असलें तरी त्याचा स्वीकार करून तें आत्मसात् करणें केव्हांहि इष्ट व समंजसपणाचेंच असतें. तेव्हां ही गोष्ट दृष्टीसमोर ठेवून तुलनात्मक दृष्टीला जें योग्यायोग्य वाटलें त्याचें या ग्रंथांत विवेचन करण्यांत आलेलें आहे व लक्षपूर्वक या ग्रंथाचें वाचन करणारास सहर्षी ही गोष्ट पटणारी आहे.

हल्लींचा काळ इतका विलक्षण बनत चालला आहे कीं, कोणत्याच गोष्टीचा ताळमेळ म्हणून राहिलेला नाहीं. जो प्रकार इतर बाबतींत तोच प्रकार खाद्य-पेयादि आहाराच्या बाबतींत सारखाच दिसून येत आहे. यामुळे बदलत्या काल-मान परिस्थित्यनुरूप मानवी आरोग्याचेंहि स्थित्यंतर होत चाललें आहे. याच्या मुळाशीं खरें कारण अयुक्त आहार विहार हेंच असल्याचें कोणालाहि कबूल करावें लागेल. “ आहार ” या विषयाकडे ज्याप्रमाणें पुरुषवर्गानें लक्ष देणें अगत्याचें आहे; त्याप्रमाणें त्याच्यापेक्षांहि आमच्या भगिनीवर्गानें विशेष काळजीपूर्वक त्याकडे लक्ष पुरविणें जरूरीचें आहे. कारण आहाराशीं पुरुषांपेक्षां त्यांचाच संबंध विशेष पोंचतो. आहारदानाचें म्हणजे अन्नदानाचें पवित्र व उच्च कार्य म्हणा अगर कर्तव्य म्हणा आमच्या स्त्रीवर्गाकडूनच होत असतें. “**भोज्येषु माता**” असें म्हटलेलें आहे तें अगदीं सार्थ आहे. जिच्याकडून आपल्या जीवन रक्षणार्थ आहार मिळतो तिला मातेची उपमा दिलेली आहे. तेव्हां आहार दान—अन्नदान—करण्या स्त्रीवर्गाला आहारशास्त्रविषयक माहितीचें

सोपपत्तिक ज्ञान असणें फार अगत्याचें आहे. अलीकडे खाद्यपेयादिक गोष्टी चिकित्सक दृष्टीनें पहाण्याकडे चिकित्सकांची प्रवृत्ति वळत आहे हें जरी खरें असलें तरी ती पूर्णत्वास पोचण्यास बराच कालावधि लागेल असें अनुमान करणें तूर्तच्या परिस्थितीवरून गैर होणार नाही. पुरुषवर्गाची ही स्थिति तर बराचसा मागें असलेला आमचा भगिनीवर्ग याच्याविषयीं तर बोलावयासच नको. असें असलें तरी प्रत्येक समजस व लिहितां वाचतां येणाऱ्या स्त्रीनें “ आहारशास्त्र ” या नांवावरून विचकून न जातां क्लिष्टपणाचा संशय वाटला तरी या ग्रंथाचें मननपूर्वक परिशीलन करावें अशी त्यांना आग्रहाची सूचना आहे.

ज्याप्रमाणें **आहार व जीवन** यांचा परस्पर संबंध आहे त्याचप्रमाणें **आहार व स्त्रीवर्ग** यांचाहि अन्योन्य निकट संबंध आहे. आपल्याला आपल्या स्त्रीवर्गाकडूनच आहार सिद्ध होऊन मिळतो व त्यामुळेच आपलें जीवन-धारण व संगोपन होत असतें व तत्पूर्वीं आपणास जीवसृष्टींत जन्म देणारा स्त्री वर्गच असतो. सांप्रतकाळीं आरोग्याच्या दृष्टीनें या स्त्रीवर्गाकडे लक्ष दिल्यास त्याच्या आरोग्याचे बाबतींत भयंकर स्थित्यंतर झाल्याचें कोणासहि दिसून येणार आहे. राष्ट्राच्या भावी संततीच्या पैदासीला जो वर्ग कारणीभूत आहे तो जर रोगग्रस्त होऊन खालावत चालला व ही स्थिति जर अशीच राहिली तर आपला व राष्ट्राचा जीवनारोग्याच्या बाबतींत अधःपात होण्याचें केव्हांहि टळणार नाही. या बाबतींत फक्त एकट्या पुरुषवर्गापुरतेंच लक्ष देऊन भागणारें नसून त्याबरोबरच आपल्या माता-भगिनी-कांता-दुहिता यांच्या जीवना-रोग्याकडेहि तितकेंच लक्ष पुरविणें भावी समाज-राष्ट्र-हिताच्या दृष्टीनें फार अगत्याचें आहे. सबब ही महत्त्वाची बाब लक्षांत घेऊन लवकरच **स्त्रीरोगविज्ञान** या नांवाचा सोपपत्तिक ग्रंथ वाचक-बंधु-भगिनींना सादर करावा असा हेतु आहे, तो श्रीकृपेनें सफल व्हावा अशी श्रीसमर्थ व श्रीवाग्देवमहाराज यांच्या चरणीं प्रार्थना करून तूर्त वाचकांची रजा घेतों.



श्रीरघुनाथ समर्थ

# दत्तात्रेय कृष्ण सांडू ब्रदर्स आर्योषधि कारखाना चेंबूर-मुंबई.

स्थापना १८९९

या कारखान्यांत सर्व रोगांवर टिकाऊ तयार काढे, टिकाऊ स्वरस, आसवें, अरिष्टें, चूर्णे, गुग्गुळ, गुटिका, भस्में, मात्रा, रसायनें पाक, अवलेह, मुरंबे, तेलें, घृते, मलमें, सरबते, क्षार, अर्क वगैरे प्रकारचीं ६०० वर औषधें तयार असतात. हीं सर्व औषधें तज्ज्ञांच्या देखरेखीखालीं शास्त्रोक्त पद्धतीनें काळजीपूर्वक बनविलीं जातात. कोणत्याहि औषधासाठीं यांत्रिक सहाय्य न घेतां तीं सर्व हातानेंच बनविलीं जातात यामुळे त्यांच्या गुण धर्मांत तिकमात्र सुद्धां फरक होत नाहीं.

१ कारखान्याचें मुख्य दुकान—ठाकुरद्वार—मुंबई येथें आहे.

२ शाखा मुंबई शहरांत—परळ येथें नं. १ ची शाखा सुपारीबाग रोडवर असून दादर येथें नं. २ ची शाखा लेडी जमशेटजी रोडवर आहे.

३ दवाखाने ( १ ) चेंबूर येथें कारखान्यानजीक, ( २ ) ठाकुरद्वार येथें दुकानाचे माडीवर ( ३ ) परळ शाखेंत एक, याप्रमाणें कारखान्याचे तीन दवाखाने असून त्या ठिकाणीं रोग्यांची तपासणी करून औषधें दिलीं जातात.

४ बाहेर गांवच्या रोग्यांची सोय—प्रकृतिमान कळविल्यास औषध योजना करून योग्य त्या किंमतीनें औषधें पाठविलीं जातात. ६ आण्याच्या पोस्ट तिकिटा असल्यास प्रकृतिमान कळविण्याची रुग्णपत्रिका पाठविली जाते ती भरून पाठवावी.

५ एजन्सी—बहुतेक ठिकाणीं आमचे एजंट आहेत व आमच्या औषधांच्या लोकप्रिय प्रसारामुळे निरनिराळ्या प्रांतांतून-भागांतून एजन्सीचें मागणें होत असतें. एजन्सीचे नियम स्वबलतीचे असून फार सोईस्कर आहेत. हल्लींच्या बेकारीच्या काळांत आमच्या औषधांची एजन्सी घेऊन धंदा सुरू केल्यास घर बसल्या निर्वाहाचें साधन होणार आहे. ज्याना एजन्सी घेणें असेल त्यांनीं पत्रव्यवहार करून नियम मागवावे.

# कांहीं अनुभविक औषधें

## स्त्री व बाल रोगांवर

	किंमत
आर्तव शुद्धी काढा—नष्टार्तव, विटाळ साफ न होणें वगैरे आर्तव विकारांवर	०-१४-०
अशोकारिष्ट—प्रदर, रक्तप्रदर, नष्टार्तव वगैरेवर	१-१-०
धुपणीवर—दाव्यादि काढा, तांबडी, सफेत व मिश्र वर्णांच्या धुपणीवर	०-१४-०
पत्रांगासव—सफेत, लाल, धुपणी ज्वर, सूज यांवर	०-१४-०
चंदनासव—नं. २ सूज, आर्तवदोष, प्रमेह वगैरेवर	०-१२-०
रुद्रेत्यासव—प्रदर, गर्भाशयाची अशक्तता वगैरेवर	१-०-०
विडंगारिष्ट—प्रदर, विद्रधि, मुतखडा, परमा वगैरेवर	०-१२-०
गर्भिणी गर्भरक्षक—गरोदर स्त्रीस अत्यंत हितावह	१-४-०
वाळंत काढा नं. १—पहिल्या १० दिवसांत घेण्याचा	०-१४-०
वाळंत काढा नं. २—दहा दिवसांनंतर घेण्याचा	०-१४-०
दशमूळ काढा—त्रिदोष, वातविकार, बाळंतरोग यांवर	१-०-०
देवदव्यादि काढा—बाळंतरोग व तसंबंधीं इतर विकारांवर	०-१४-०
वाळंतिणीचें द्राक्षासव—बाळंतरोग, खोकला, दुग्ध शुद्धी वगैरेवर	०-१४-०
प्रतापलंकेश्वर—बाळंतिणीच्या वातावर तो०	२-०-०
बाळकडू—मुलांकरितां अत्यंत हितावह	०-४-०
कुमारी आसव नं. ३—मुलांच्या पोटांतील सर्व विकारांवर	०-१२-०
अरविंदासव—मुलांच्या अस्थिक्षयावर ( रिकेट्स् ) व मुलांच्या वाढीस उत्तम	१-०-०

## मंदूच्या विकारांवर

बाह्यी तेल—जाग्रण व मानसिक श्रम करणारास अत्यंत हितकर



अस्सल व पहिलें आमचेंच आहे. १८२, ८१०, ८६

ब्राह्मी रस—मेंदूचें विकार, ज्ञान नष्ट होणें, आंकडी यांवर	०-१२-
ब्राह्मी घृत—अपस्मारावर पोटांत घेणें व मस्तकास लावणें	०-४-
ब्राह्मी सरबत—अपस्मार, मज्जातंतू शिथिलता यांवर	०-१४-
ब्राम्ह्यादि अर्क—अपस्मार, उन्माद, मस्तक भ्रमण यांवर	०-८-

### रक्त शुद्धीवर

महामंजिष्ठादि काढा—गर्मींचे विकार, कुष्ठ, रक्तदोष यांवर	१-४-
सासांपरिला—रक्तशुद्धी, गर्मींचे विकार यांवर	१-४-
खदिरारिष्ट—रक्तशुद्धी, पांडु, गर्मीं, गुल्म यांवर	०-१२-

### सर्वप्रकारच्या वातावर

महारास्ना काढा—सर्व प्रकारच्या वातांवर	१-२-
महावातास्त्र तेल—वातविकारांवर बाहेरून मर्दन करण्यास	०-४-

### जीर्णज्वर कडकी यांवर

जीर्णज्वर काढा—जीर्णज्वर, कडकी, यांवर	०-१४-
सुदर्शन काढा—जीर्णज्वर, थंडी ताप, हाडी ताप वगैरे सर्व प्रकारच्या तापांवर	०-१४-

### शक्तिवर्धक

पौष्टिक मिश्रण—शक्ति व धातुवर्धक, मेंदूची अशक्तता वगैरेवर	१-८-
उत्कृष्ट पौष्टिक रस—वाजीकरण, धातु घट्ट करणारा, शक्तिदायक	१-४-

भृंगराजासव—धातुक्षय, वाजकिर, संततिदायक पुष्टिकर	१-०-
सारस्वताद्यरिष्ट—धातु, वीर्य, कांति, बुद्धीवर्धक	१-४-

औषधांच्या सविस्तर माहितीसाठीं मोठ्या कॅटलागाकरितां सहा आण्या पोस्टाचीं तिकिटें पाठवून व लहान कॅटलागसाठीं एक आण्याचीं तिी पाठवून मागविणें.

वासुदेव कृष्ण सांडू

— द. कृ. सांडू ब्रदर्स

आर्योन्नधि कारखाना, चेंबूर जि. ठाणें.













